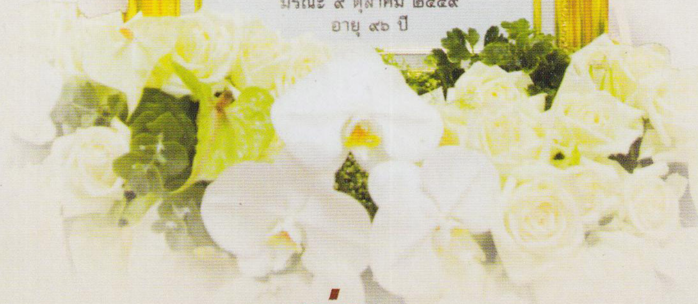


คือ ต้นแบบ เป็นรูปธรรม คือตำนาน
เป็น ทหาร เป็น "คนดีศรีอยุธยา"

ผู้สร้างดาว...
พันโท เหรียญ สง่าเนตร





พ่อ...

คือ ผู้ให้ ผู้สร้าง ทางชีวิต
ผู้ลิขิต ให้ลูกชาย เป็นนายทหาร
ผู้ปลูกฝัง สั่งสม อุดมการณ์
สืบตำนาน "คนดี ศรีอยุธยา"

เป็น "พ่อดี ศรีเมืองนนท์" ทุกคนเห็น
"พ่อดีเด่น" ระดับชาติ ประกาศค่า
เป็นทหาร พันโท ไม่ธรรมดา
ช่างเก่งกล้า สร้างลูกชาย เป็น "นายพล"

อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ

พันโท เหรียญ สง่าเนตร

ณ ฌาปนสถานกองทัพบก
วัดโสมนัสราชวรวิหาร
เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร
วันจันทร์ที่ ๑๗ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๙
เวลา ๑๔.๐๐ น.



(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๒๕๙๕๑ **สำนักพระราชวัง**

๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๙

พันโท เหรียญ สง่าเนตร จ.ช.,จ.ม. อายุ ๙๖ ปี ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงกลาโหม กราบถวายบังคมลาถึงแก่กรรมด้วยโรคชรา ณ บ้านเลขที่ ๓๒/๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลบางเขน อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี เมื่อวันอาทิตย์ ที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๓.๔๕ น.

วันจันทร์ ที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๗.๐๐ น. ขอรับพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พร้อมด้วยเครื่องเกียรติยศประกอบศพ ณ ศาลา ๑๐ วัดโสมนัสวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานหีบลายก้านแย่งประกอบศพ.

ทองห่อ / พิมพ์ / ณัฐ / ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ พันโท เหรียญ สง่าเนตร เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง



(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๒๕๙๕๒ **สำนักพระราชวัง**

๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๙

พระราชทานเพลิงศพ พันโท เหรียญ สง่าเนตร จ.ช.,จ.ม. ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงกลาโหม ณ เมรุวัดโสมนัสวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

วันจันทร์ ที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๓.๐๐ น. เชิญหีบศพเวียนเมรุ แล้วเชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน

เวลา ๑๔.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

ทองห่อ / พิมพ์ / [illegible] / ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ พันโท เหรียญ สง่าเนตร เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง



สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ



เมื่อพันโท เหรียญ สง่าเนตร ได้กราบถวายบังคมลาถึงแก่กรรม ความทราบฝ่าละออง พระบาท สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้มีพระมหากรุณาธิคุณ พระราชทานพวงมาลาวางหน้าหีบศพ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณแก่ผู้วายชนม์ ซึ่งหากหยั่งทราบด้วยญาณวิถีใด ก็คงจะมีแต่ความปลื้มปีติเป็นยิ่งนัก

ข้าพระพุทธเจ้า ครอบครัวพันโท เหรียญ สง่าเนตร ใคร่ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อม ถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และขอจดจำ รำลึกไว้เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ข้าพระพุทธเจ้า และวงศ์ตระกูล สืบไปชั่วกาลนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม
ข้าพระพุทธเจ้า ครอบครัวสง่าเนตร



พันโท เหรียญ สง่าเนตร

จากธรรมชาติ	๑๖	มิถุนายน	๒๔๖๓
สู่ธรรมชาติ	๙	ตุลาคม	๒๕๕๙
สิริรวมอายุ	๙๖	ปี ๓ เดือน ๒๓ วัน	



ครอบครัวของเรา

พ่อ พันโท เหรียญ สง่าเนตร

แม่ นางประไพ สง่าเนตร

ชีวประวัติ
พันโท เหรียญ สง่าเนตร



วันเกิด ๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๖๓ ปีวอก

บิดา - มารดา นายเงิน - นางมอญ สง่าเนตร

พี่น้อง
๑. พันโท เหรียญ สง่าเนตร
๒. นายสงวน สง่าเนตร
๓. นางเชย แก้วมั่นธรรม
๔. นายเสงี่ยม สง่าเนตร
๕. นายสง่า สง่าเนตร
๖. นายเหลี่ยม สง่าเนตร
๗. นางทวาย ทับทิมทอง

บุตร - ธิดา
๑. พล.อ.ดร.พหล สง่าเนตร สมาชิกสภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ อดีตรองปลัดกระทรวงกลาโหม สมรสกับ พล.ต.หญิง ดร.ขวัญตา สง่าเนตร (บุญแท้)
๒. พล.อ.อ.นพ.ทศพล สง่าเนตร
สมรสกับนางชุติมา สง่าเนตร (หอมวิเศษ) มีบุตร ๒ คน และธิดา ๑ คน คือ
   ๑. ร.ท.บวรธรรม สง่าเนตร แพทย์ประจำกองบิน ๕ กองทัพอากาศ
   ๒. น.ส.ชญามณฑ์ สง่าเนตร ผู้ช่วยผู้จัดการ บริษัท ซีจีซี เจแปน จำกัด (สำนักงานกรุงเทพ)
   ๓. นนอ.ทศวรรษ สง่าเนตร นักเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ ๕
๓. พล.อ.วรพงษ์ สง่าเนตร สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ ประธานกรรมการการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย อดีตผู้บัญชาการทหารสูงสุด สมรสกับ ดร.วิชชุดา สง่าเนตร (ชีรานนท์) มีบุตร ๑ คน และธิดา ๑ คน
   ๑. นายกิตติธัช สง่าเนตร (มิ้นท์) นักบินฝึกหัด (Student Pilot) ทุนบริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน)
   ๒. ร.ต.หญิง กัลย์สุดา สง่าเนตร (มิวสิค) ประจำแผนกพัฒนาระบบการบริหารจัดการ กพร.สบท.สปช.ทหาร บก.ทท. กำลังศึกษาปริญญาโท สาขา International Management ณ King's College London สหราชอาณาจักร
๔. นางสุจิตรา พิทยานรเศรษฐ์ พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดชลบุรี สมรสกับนายลือศักดิ์ พิทยานรเศรษฐ์ มีธิดา ๑ คน คือ
   ๑. น.ส.ชุติมณฑน์ พิทยานรเศรษฐ์ (เมย์) Assist to order handling and freight department manager, Double A (1991) Public Company Limited

พันโท เหรียญ สง่าเนตร

ทางสู่ดาว...สกาวฟ้า





หนุ่มลูกทุ่ง อยุธยา มหาราช
หล่อล่ำสัน แมนมาด คมเข้ม
เป็นผู้นำ เป็นพี่ใหญ่ หัวใจเต็ม
แหลมดังเข็ม เปรื่องปราด สติปัญญา

ทุกงาน หนักเอา เบาสู้
เรียนรู้ ชีวิต จากรากหญ้า
ถึงหน้าข้าว ปลูกข้าว เป็นชาวนา
ถึงหน้าน้ำ จับปลา หมุนเวียนไป



จนเติบโต เป็นหนุ่มใหญ่ วัยเกณฑ์ทหาร
สมัครเข้าประจำการ ทหารปืนใหญ่
ออกสงคราม สมเกียรติศักดิ์ นักรบไทย
ไปรบไกล ถึงไพลิน พระตะบอง

กลับเมืองไทย เข้าสนาม สงครามโลก
โชนโชก เคลื่อนปืนใหญ่ ไปปกป้อง
พันธมิตร บุกบอมบ์ถิ่น แผ่นดินทอง
อาบเลือดนองสู้สงคราม อยู่สามปี

สงครามจบ ประจำการงานปกติ
อุดมคติ ศรัทธารัก ในศักดิ์ศรี
เป็นทหารเต็มหัวใจ วินัยดี
รับผิดชอบต่อหน้าที่ ซื่อสัตย์อดทน



บากบั่น พากเพียร เรียนรู้
หนักเอา เบาสู้ เหมือนเริ่มต้น
ทุกคนเห็นเป็นแบบอย่าง การวางตน
เป็นผู้เชิญ "ธงไชยเฉลิมพล" สง่างาม

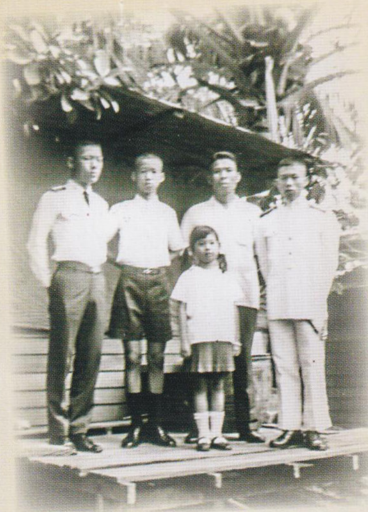
วิสัยทัศน์ ศรัทธาใจ ไกลเกินยุค
ให้ลูกทุกคนเป็นทหาร ชาญสนาม
เป็นนายร้อย เกียรติกระเดื่อง เลื่องลือนาม
สืบทอดความ กตัญญู รู้คุณแผ่นดิน



จึงเข้มงวด กวดขัน ด้านการศึกษา
ความประพฤติ ตรวจตรา ทุกสิ่งสิ้น
ชาว ปตอ. ทุกคนเห็น เป็นอาจิณ
ลือระบิล เป็นแบบอย่าง สร้างคนดี

พ่อทุ่มเท ทั้งชีวิตและจิตใจ
ขอเพียงให้ ลูกเรียนอย่างเต็มที่
ภาคภูมิผลการศึกษาลูก ทุกชั้นปี
เด่นดี สมหวัง ดังเจตนา

สามลูกชาย ได้เข้าต่อ เตรียมทหาร
พ่อเบิกบาน ตื่นเต้น เป็นหนักหนา
ส่วนลูกสาว ก็สมหวัง ที่ตั้งตา
เข้ามหาวิทยาลัย ได้สมจินต์



ลูกทุกคน ก้าวไกล ไปทุกด้าน
การศึกษา การงานครบ เจนจบสิ้น
รับใช้ชาติ ตอบแทน คุณแผ่นดิน
เกียรติระบิล ลือนาม คุณความดี

บุญของพ่อ ลูกลูกได้ ดังใจพ่อ
"๒ จปร." เป็นจอมพล ล้นศักดิ์ศรี
"๑ พลอากาศเอก" เป็นหมอ ต่อบารมี
"๑ บุตรี" สร้างคุณค่า "พัฒนาสังคม"



"พ่อ" อบรม บ่มเพาะ ปลูกฝัง
"ลูก" ได้เห็น ได้ฟัง ได้สั่งสม
ผลจึงเกิด ประจักษ์ตา น่านิยม
คนชื่นชม เป็นแบบอย่าง สร้างศรัทธา

หนุ่มลูกทุ่ง อยุธยา มหาราช
เกียรติประกาศ โดดเด่น เป็นคุณค่า
เป็นตำนาน ของ "คนดีศรีอยุธยา"
สร้าง "พลเอกทัพฟ้า" หล่อหลอม "สองจอมพล"



พ่อ...ผู้สร้างทางชีวิต และผู้เป็นต้นแบบ





พ่อ **พันโท เหรียญ สง่าเนตร** คือผู้ให้กำเนิด ผู้สร้างทางชีวิตให้แก่ลูก ผู้เป็นแบบฉบับของการประพฤติปฏิบัติทั้งปวง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้นแบบของการเป็นทหารอาชีพและการเป็นคนดี ซึ่งลูกได้ยึดถือปฏิบัติมาตลอดจนทุกวันนี้

พ่อเป็นชาวอยุธยาโดยกำเนิด เป็นพี่ชายใหญ่ที่ต้องดูแลน้อง ๆ อีก ๖ คน และต้องช่วยงานของคุณปู่คุณย่าทั้งในบ้านและนอกบ้าน พ่อจึงมีบุคลิกภาพของความเป็นผู้นำ มีความเข้มแข็งอดทน ขยันหมั่นเพียร และมีความรับผิดชอบอย่างสูง

เมื่อถึงวัยเกณฑ์ทหาร พ่อได้สมัครเป็นทหารปืนใหญ่ สังกัดกรมทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยาน เกียกกาย (กองพลทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยานในปัจจุบัน) พ่อได้เข้าร่วมปฏิบัติราชการสนามในสงครามมหาเอเชียบูรพา และสงครามโลกครั้งที่ ๒ ได้รับเหรียญชัยสมรภูมิเป็นเกียรติประวัติและความภาคภูมิใจ ซึ่งพ่อมักจะนำเกร็ดต่าง ๆ ในสงครามมาเล่าให้ลูกหลานฟังเสมอ ด้วยความทรงจำรายละเอียดต่าง ๆ ที่แม่นยำ และด้วยวิธีการในการเล่าเรื่องของพ่อ ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ ปลูกฝังจิตสำนึกความรัก ความภาคภูมิใจในชาติ จนกลายเป็นอุดมการณ์ของลูกหลานทุกคน

พ่อเป็นผู้มีความจงรักภักดีอย่างสูงสุด และยึดมั่นศรัทธาในอาชีพทหาร เพราะถือว่าเป็นอาชีพที่มีเกียรติ เป็นผู้เสียสละเพื่อชาติ และเพื่อสถาบันพระมหากษัตริย์ พ่อเป็นทหารอาชีพที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่อย่างสูง มีบุคลิกสง่างามจนได้รับการคัดเลือกให้เป็นผู้เชิญธงไชยเฉลิมพลของหน่วยในการสวนสนามสาบานธง เป็นผู้ยึดมั่นในระเบียบวินัยโดยเคร่งครัดจนเป็นที่รู้กันดี และถือเป็นทหารต้นแบบคนหนึ่งของกรม ปตอ. อีกทั้งพ่อมีความชื่นชมในผู้บังคับบัญชาของพ่อ ซึ่งจบจากโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า พ่อจึงตั้งเป้าหมายให้ลูกชายทุกคนของพ่อต้องเป็นทหาร และต้องเข้าโรงเรียนเตรียมทหาร เพื่อออกมาเป็นนายทหารที่มีเกียรติยศศักดิ์ศรี มีอุดมการณ์รับใช้ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และประชาชน



พ่อรักและเห็นความสำคัญของการศึกษาอย่างยิ่งยวด ว่าเป็นปัจจัยสำคัญของการสร้างอนาคต ทั้งของพ่อเองและของลูก ๆ โดยที่พ่อเป็นผู้มีสติปัญญาดี สอบได้ที่ ๑ ของอยุธยา เมื่อจบชั้นประถมศึกษาแต่ไม่ได้เรียนต่อ ดังนั้นเมื่อสงครามสงบ พ่อจึงได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรการศึกษาผู้ใหญ่ จนถึงระดับมัธยม ๖ ในขณะนั้น และฝึกฝนตนเองจนสามารถอ่าน เขียนภาษาอังกฤษได้

พ่อได้นำความรู้ทั้งหมดมาอบรมสั่งสอนลูกทุกคน ผมจำได้ดีว่า ผมอ่านออกเขียนได้ตั้งแต่ก่อนเข้าเรียน ป.เตรียม ของโรงเรียน เมื่อจบ ป.เตรียม จึงได้พาสชั้นขึ้น ป. ๒ เลย พ่อจะกำหนดตารางเวลาให้ลูกทุกคน ต้องอ่านหนังสือทั้งเช้าและเย็น บางครั้งต้องอ่านเสียงดังแข่งกันเพื่อให้พ่อได้ยินด้วย มีการกำหนดจำนวนหน้าที่ต้องอ่านเป็นเป้าหมาย และบางครั้งมีเงินรางวัลเล็กน้อยเป็นเครื่องจูงใจ เมื่อจบการศึกษาปลายปี พ่อก็จะเอาหนังสือเรียนของพ่อโดยเฉพาะวิชาคณิตศาสตร์สำหรับชั้นปีต่อไป มาให้พวกเราอ่าน พ่ออธิบายเพิ่ม และกำหนดการบ้านให้ทำจนจบเล่ม ก่อนเปิดเทอมในปีต่อไป ผมยังจำได้ถึงเรื่องที่พ่อต้องใช้ความพยายามมากในการทำให้พวกเราเข้าใจ เช่น เรื่องบัญญัติไตรยางค์ เลขสัดส่วน และวิชาพีชคณิต จากการอบรมกวดขัน เอาจริงเอาจังของพ่อ ลูกทุกคนจึงรักการศึกษา และประสบความสำเร็จ มีผลการศึกษาดีเยี่ยม สร้างความภาคภูมิใจให้พ่อและแม่ทุกปี

ด้วยวิสัยทัศน์ของพ่อที่ต้องการเห็นลูกชายทุกคนเป็นนายทหารและลูกผู้หญิงก็ต้องมีอนาคตที่มั่นคง พ่อจึงกวดขันทั้งการศึกษา ความประพฤติ และการรักษาสุขภาพร่างกายของลูกทุกคนอย่างเอาจริงเอาจัง ลูกชายทั้ง ๓ คน สอบเข้าโรงเรียนเตรียมทหารได้ มีผลการศึกษาดีตามที่พ่อตั้งใจไว้ ออกมารับราชการโดยยึดมั่นปฏิบัติตนตามแบบอย่างที่ได้รับการปลูกฝังอบรมจากพ่อ ทำให้ประสบความสำเร็จสูงสุดทุกคน ส่วนลูกสาวก็ประสบความสำเร็จในการศึกษาออกมารับราชการก้าวหน้าอย่างมั่นคง

ลูกชายของพ่อ สองคนเป็นทหารบก ได้รับรางวัลการศึกษาดีเยี่ยมของ รร.จปร.ทุกปี ได้ที่ ๑ และที่ ๒ ในหลักสูตรหลักประจำของโรงเรียนเสนาธิการทหารบก มีวุฒิปริญญาเอก ได้รับรางวัลเกียรติยศจักรดาว และเกษียณอายุราชการในตำแหน่งรองปลัดกระทรวงกลาโหม และผู้บัญชาการทหารสูงสุด

ลูกชายคนที่ ๒ เป็นทหารอากาศ สอบเข้าโรงเรียนเตรียมทหารได้ที่ ๒ และได้เลือกไปศึกษาต่อแพทย์ศิริราช ที่มหาวิทยาลัยมหิดล รับราชการเป็นแพทย์ของกองทัพอากาศ สอบได้เป็นที่ ๑ ของโรงเรียนเสนาธิการทหารอากาศ และเกษียณอายุราชการในชั้นยศพลอากาศเอก

ลูกสาวสุดท้อง เข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย คุณวุฒิระดับปริญญาโท ปัจจุบันยังคงรับราชการเป็น พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดชลบุรี

ครอบครัวของเรา มีความทรงจำอันงดงามและอบอุ่น พ่อคือผู้ชี้ทางให้พวกเราก้าวเดินไปในทางที่ถูกต้อง มีความขยันหมั่นศึกษา มีระเบียบวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ห่างไกลอบายมุข ส่วนแม่คือผู้ที่ให้กำลังใจ ปลอบใจ และจูงมือพวกเราก้าวเดินไปตามเส้นทางนั้นจนถึงจุดหมายอย่างมั่นคงด้วยความรัก ความเอาใจใส่ ความขยันขันแข็ง ประหยัด อดออม ของทั้งพ่อและแม่ทำให้ครอบครัวของเราเป็นครอบครัวที่มั่นคง ไม่เดือดร้อน ลูก ๆ ทุกคนเป็นคนดี เรียนหนังสือเก่ง ผลการศึกษาดีเยี่ยม ประสบผลสำเร็จเจริญก้าวหน้าในหน้าที่ราชการ เป็นตัวอย่างที่ได้รับการชื่นชมในกองพล ปตอ. ต่อมาในช่วง ๓ ปี ก่อนที่พ่อจะเกษียณอายุราชการ พ่อปลูกบ้านที่เมืองนนท์ในพื้นที่ใหญ่เพียงพอ เตรียมไว้สำหรับบ้าน ๔ หลัง ให้ลูก ๔ คน พื้นที่ที่ดินนั้นได้เป็นหลักฐานมั่นคงให้ครอบครัวของลูก ๆ ได้อยู่ร่วมกันในปัจจุบัน

พ่อคือต้นแบบของทหารอาชีพผู้สร้างทางชีวิต สู่ความสำเร็จของลูก ๆ ทุกคน

ครอบครัวของพ่อกับแม่อบอุ่น เข้มแข็ง ลูกทั้ง ๔ คน เติบกล้าขึ้นเป็นพลเมืองดีของชาติ รับใช้ราชการและบ้านเมืองอย่างเต็มภาคภูมิ

พ่อจากพวกเราไปด้วยโรคชรา พวกเราทุกคนพยายามดูแลพ่ออย่างดีที่สุด จวบวาระสุดท้าย จนในที่สุดพ่อก็จากพวกเราไปในวันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๕๙ สิริรวมอายุ ๙๖ ปี ๓ เดือน ๒๓ วัน แต่ไม่ว่าพ่อจะจากไปแสนไกลเพียงใด ไปอยู่ภพใด ภาพชีวิตแห่งความสุข ความรัก ความห่วงใย และพระคุณของพ่อจะท่วมท้นอยู่ในใจของพวกเราทุกคนอย่างไม่รู้ลืม

ขออำนาจบุญกุศลที่พ่อได้กระทำมาตลอดช่วงชีวิต รวมทั้งอานิสงส์แห่งบุญทั้งปวงที่แม่และลูก ๆ ทุกคน พร้อมทั้งญาติมิตรได้บำเพ็ญอุทิศให้ จงเป็นพลวปัจจัยนำให้พ่อไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ

ด้วยรักและคิดถึงพ่อเสมอ
พล.อ.ดร.พหล - พล.ต.หญิง ดร.ขวัญตา สง่าเนตร
พล.อ.อ.นพ.ทศพล - นางชุติมา สง่าเนตร
พล.อ.วรพงษ์ - ดร.วิชชุดา สง่าเนตร
นางสุจิตรา - นายลือศักดิ์ พิทยานรเศรษฐ์

รางวัลเกียรติยศ





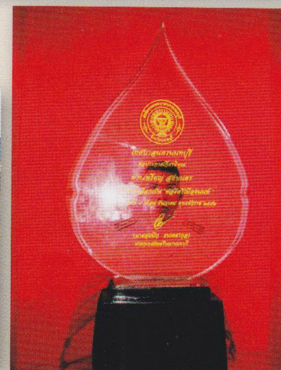
พ่อดีศรีเมืองนนท์ พ.ศ. ๒๕๕๒

พ่อตัวอย่างแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๒















ผลงานสำคัญของคุณพ่อ



พล.อ.พหล สง่าเนตร

- สมาชิกสภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ
- กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิสภาการศึกษาวิชาทหาร
- อดีตรองปลัดกระทรวงกลาโหม



พล.อ.อ.ทศพล สง่าเนตร

- อดีตรองผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์การบิน กรมแพทย์ทหารอากาศ
- อดีตหัวหน้าแผนกแพทย์ในพระองค์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร



พล.อ.วรพงษ์ สง่าเนตร

- สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ
- ประธานกรรมการการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
- อดีตผู้บัญชาการทหารสูงสุด



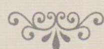
นางสุจิตรา (สง่าเนตร) พิทยานรเศรษฐ์

- พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดชลบุรี
- อดีตผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค
- อดีตผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการจังหวัดนนทบุรี

ด้วยแรงรักรับต่อจากพ่อแม่
ด้วยแน่วแน่ตามวิถีที่ถูกสอน
ด้วยกุศลพ่อแม่ช่วยแรงอวยพร
ทุกขั้นตอน จนบัดนี้ จึงมีชัย



คำขวัญประจำครอบครัวสง่าเนตร
คนดีมีคุณธรรมสำคัญดังนี้



๑. ขยัน คือ เห็นเขาทำอะไรให้เข้าช่วย (ทำดีนะ)

๒. สามารถ คือ รู้จริง ทำได้ พูดได้จริงในสิ่งนั้น ๆ

๓. มารยาท คือ อ่อนน้อมถ่อมตนเสมอ

๔. ประหยัด คือ รู้จักเก็บรู้จักใช้ ไม่สุรุ่ยสุร่าย

๕. กตัญญู คือ รู้จักคุณของผู้มีอุปการะ

๖. กตเวที คือ หาโอกาสตอบแทนผู้มีอุปการะ

๗. มีศีล สัจจะ คือ มีศีลธรรมประจำใจ มีสัจจะเป็นที่ตั้ง
ขอให้จำให้แม่น ปฏิบัติให้ได้เป็นตัวอย่างได้ นะหลานนะ

พ.ท.เหรียญ สง่าเนตร
๒๓ มี.ค. ๔๘
เก็บไว้ปฏิบัติ ชั่วลูก หลาน เหลน ชั่วนิรันดร์

รำลึกถึงพ่อ







พ่อเหรียญ คือผู้ให้และผู้สร้างทางชีวิตแก่ลูก ผมเป็นลูกคนโต พ่อตั้งชื่อว่า พหล และมีชื่อเล่นว่า ธง ผมภูมิใจที่ชื่อของผมสะท้อนสิ่งที่เบ่งบานอยู่ในหัวใจพ่อ

เมื่อผมและขวัญตาเริ่มต้นชีวิตคู่ เราสองคนต้องเดินทางไปศึกษาต่อที่ประเทศสหรัฐอเมริกา พ่อห่วงใยลูกเป็นอย่างมาก คอยให้กำลังใจ ทุกอาทิตย์เราจะได้รับจดหมายจากพ่อ เล่าเรื่องราวของพ่อ แม่ และน้อง ๆ รวมทั้งคำสอน คำแนะนำต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต นั่นคือยาชูกำลังอย่างสำคัญ สำหรับนักเรียนไทยในต่างแดน ที่ไกลบ้าน และต้องต่อสู้ทั้งการเรียนหนัก และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างอย่างมาก พ่อไม่เคยละความห่วงใยลูกสักเวลา เมื่อเรียนจบกลับมา พ่อก็เป็นผู้อุปการะอย่างสำคัญในการสร้างฐานะครอบครัวให้เงินทุนสำหรับปลูกบ้าน จัดหาที่ดินไว้ให้พวกเราด้วยเงินที่พ่อสะสมมาทั้งชีวิต

สิ่งที่พ่อให้อย่างสม่ำเสมอตลอดมาไม่เคยขาด จนถึงวาระสุดท้าย ก็คือให้ศีลให้พร และให้คำสั่งสอนในการประพฤติปฏิบัติตน พ่อจะแนะนำด้วยวาจา การเขียนโน้ตสั้น ๆ หรือเขียนเป็นบทกลอนสอนธรรมะ เราสองคนจึงครองรัก ครองชีวิตคู่อย่างมั่นคง และประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงาน ยั่งยืนมาจนทุกวันนี้

พ่อจากเราไปแล้ว แต่คำแนะนำสั่งสอนของพ่อยังคงตรึงใจ เราสองคนขอให้คำมั่นว่าจะยึดมั่นในคำสอนของพ่อ จะช่วยดูแลน้อง ๆ หลาน ๆ และเป็นคนดีของสังคมและประเทศชาติ



ท้ายที่สุดนี้ลูกขออำนาจแห่งบุญกุศลทั้งปวงที่พ่อได้กระทำมาตลอดชีวิต ประกอบกับบุญกุศลที่ลูกหลานทุกคน ได้ร่วมกันส่งไปให้พ่อจงเป็นพลวปัจจัยนำทาง ให้พ่อไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ

กราบแทบเท้าพ่อด้วยความเคารพรัก
ลูกธง-ลูกขวัญตา
(พล.อ.พหล-พล.ต.หญิง ขวัญตา สง่าเนตร)



คุณพ่อเหรียญ สุดยอดผู้จงรักภักดี เคารพ เทิดทูน ต่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์



นอกจากความดีเด่น น่าภาคภูมิใจ นานัปการที่ลูก ๆ หลาน ๆ ได้กล่าวไว้ในโอกาสต่าง ๆ แล้ว อีกสิ่งหนึ่ง ที่เป็นความชื่นชม ภาคภูมิใจของลูก ๆ หลาน ๆ และซึมซับเข้ามาอยู่ในสายเลือดเช่นกัน ก็คือ ความจงรักภักดี เคารพ เทิดทูน ต่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ อย่างแรงกล้าและมั่นคง

พ่อส่งเสริม สนับสนุน ให้ลูกชายทุกคน เป็นทหาร

ตั้งแต่เริ่มต้นรับราชการใหม่ ๆ พ่อได้อบรมสั่งสอน เน้นย้ำ เรื่องความซื่อสัตย์สุจริต ขยันหมั่นเพียร และความรับผิดชอบต่อหน้าที่ โดยพ่อได้ทำเป็นตัวอย่างให้เห็นอย่างชัดแจ้ง สม่ำเสมอ ตลอดมา

ในช่วงที่ผมได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้ได้ถวายงานในหน้าที่นายแพทย์ราชสำนักประจำพระองค์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เป็นเวลาหลายปีนั้น พ่อยิ่งเน้นย้ำว่า ต้องทุ่มเท ตั้งใจ ถวายงานอย่างดีที่สุด ต้องอุทิศตนเสียสละทุกสิ่งทุกอย่าง ให้ถือว่าการถวายงานในหน้าที่นี้ เป็นสิ่งสำคัญสูงสุด เป็นมงคลที่สุดของชีวิต พ่อย้ำทุกครั้งที่ไปเยี่ยมพ่อ

ในระยะหลายปีหลัง ที่พ่อมีปัญหาสุขภาพมากขึ้นตามวัย ต้องการคำปรึกษาหารือ ต้องการการดูแลรักษาพยาบาล ต้องการกำลังใจมากขึ้น ก็พอดีสวนทางกับช่วงที่ผมมีภาระหน้าที่ทางราชการมากขึ้น มาเยี่ยมมาดูแลพ่อได้น้อยลง

รู้ว่าพ่อคิดถึง อยากพบ อยากเจอ อยากปรึกษา สารพัดเรื่อง ก็พยายามหาเวลาในวันพัก ไปเยี่ยมพ่อมากที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้ แต่ทุกครั้งที่ไปเยี่ยมพ่อ พ่อจะวางเรื่องของพ่อไว้ลำดับหลัง ๆ เสมอ

เรื่องแรก พ่อจะต้องถามย้ำว่า “ทศมาได้หรือลูก อย่าให้เสียงานนะ ตั้งใจถวายงานอย่างดีที่สุดนะ หน้าที่นี้สำคัญมาก ตั้งใจอุทิศตนให้เต็มที่ อย่าให้บกพร่องเป็นอันขาด”

“ไม่ต้องห่วงพ่อ พ่อไม่เป็นอะไร” (ทั้ง ๆ ที่พ่อมีปัญหาสุขภาพหลายอย่างตามวัย)

เรื่องที่สอง พ่อก็จะถาม ห่วงใยในสุขภาพของผม ให้รักษาตัวให้ดี ให้แข็งแรงให้มีเรี่ยวมีแรงถวายงานได้อย่างเต็มที่

เรื่องที่สาม พ่อก็จะถามถึงทุกข์สุขของครอบครัวของผม เน้นย้ำให้ดูแลภรรยาให้ดีที่สุด เพราะพ่อรู้ว่าเขาเหนื่อยที่สุด ที่ต้องอยู่เป็นหลักดูแลลูก ๆ อยู่คนเดียวหลายปี โดยที่ผมมีเวลาอยู่ช่วยเหลือน้อยมาก แล้วพ่อก็จะฝากความรัก คิดถึง ห่วงใย ไปยังหลาน ๆ ให้ตั้งใจเรียนหนังสือให้ดีที่สุด ให้เป็นคนดี พ่อมีข้อคิด คำสอน คำแนะนำดี ๆ ฝากมาให้หลาน ๆ ด้วยทุกครั้ง

เรื่องที่สี่ พ่อจึงจะคุยเรื่องของพ่อ พ่อจะไม่ค่อยเล่าเรื่องความเจ็บป่วยของพ่อให้ผมทราบทั้งหมดหรอก กลัวจะห่วงใย กังวล ละล้าละลัง และเสียสมาธิในการปฏิบัติหน้าที่ ต้องหมั่นคอยสังเกตตรวจตราเอาเอง แล้วพ่อก็จะบอกว่า ช่างมันเถอะ ไม่ต้องห่วงพ่อ มันก็เป็นไปตามวัย ตามธรรมชาติ เป็นธรรมดา ทุกคนไม่ต้องกังวลนะ พ่อสบายดี พ่อไม่เป็นอะไร ให้ทำหน้าที่ของแต่ละคนให้ดีที่สุด

ส่วนใหญ่ก็จะคุยกันถึงเรื่องการทำบุญทำทานในวาระต่าง ๆ ที่จะเวียนมาถึง ให้พ่อได้มีความสุข ความปีติ เป็นธรรมโอสถ ช่วยรักษาประคับประคองสุขภาพกาย สุขภาพใจของพ่ออีกทางหนึ่ง

โชคดีเหลือเกินที่ในหนึ่งปีกว่า ๆ นี้ ได้มีเวลามาเยี่ยมมาคุยกับพ่อ มาดูแลรักษาพยาบาลพ่ออย่างใกล้ชิดมากขึ้น พ่อได้บอกได้เล่า ได้สั่งเสีย ทุกสิ่งทุกอย่างครบถ้วนหมดแล้ว พ่อมีความสบายใจ ไม่มีอะไรต้องห่วงใย มีความสุข สงบ อยู่กับธรรมะจนวาระสุดท้าย

กราบลาพ่อตรงนี้ เชื่อมั่นว่า ด้วยคุณงามความดี ด้วยบุญกุศลที่พ่อได้ทำมาตลอดชีวิต ด้วยบุญกุศลที่ทุก ๆ คนร่วมทำให้พ่อในโอกาสต่าง ๆ และด้วยจิตใจที่มีสมาธิ มีธรรมะ ในช่วงสุดท้ายของชีวิต จะนำพาพ่อไปพบความสุขความสงบในสัมปรายภพอย่างแน่นอน

ขอเกิดเป็นลูกพ่อทุกชาติไปครับ
กราบเท้าพ่อด้วยความรักเคารพอย่างสูง
ลูกทศ (พล.อ.อ.ทศพล สง่าเนตร)

ให้ลูกทศไว้เป็นแนวทางปฏิบัติราชการ จากพ่อเหรียญ



๑. **หน้าที่ราชการเป็นหน้าที่หลัก** ที่นำความสุข ความเจริญ มาให้ตนและครอบครัวทุกคน **ถือว่าสำคัญอย่างยิ่ง อย่างที่สุด ของชีวิต บกพร่องไม่ได้เด็ดขาด**

๒. **หน้าที่อื่น ๆ เป็นหน้าที่รอง เป็นผลพลอยได้ ถ้าจำเป็นต้องเสียไปบ้างก็ช่างมันเถอะ (ยอมเสียสละไป)**

๓. คนอื่น ๆ อีกเยอะที่มีวิชาชีพรับราชการอย่างเดียว เขายังเจริญรุ่งเรืองจนสุดยอดได้ มีถมไป

๔. อย่าห่วงหน้า ห่วงหลัง เป็นกังวลมากไปเลย จะกลายเป็นว่าจับปลาหลายมือ โดยหวังจะให้ได้ทุกอย่าง ซึ่งจะกลายเป็นความโลภ ความเห็นแก่ได้ เห็นแก่ตัวมากไป **(จะทำให้หน้าที่เสียไป หรือเสียทุกอย่างไปก็ได้)**

๕. **จงเลือกเอาแต่สิ่งที่ดีที่สุดของชีวิตไว้** สิ่งรองลงมาก็ตัดใจเสียสละไปเถิด เขาจะได้เห็นว่าเราไม่โลภ ไม่เห็นแก่ตัว เห็นเขาดีที่สุดแล้ว แล้วเราก็จะเจริญดีด้วย

๖. เมื่อฟ้าลิขิตอย่างนี้ ก็จงตั้งใจปฏิบัติหน้าที่หลักของเราด้วยความมีสติ กล้าหาญ อดทน ต่อสู้ต่อไปให้ดีที่สุดจนสูงสุดยอดของชีวิตให้ได้ เพื่อความสุข ความเจริญของตน ของครอบครัว และของทุก ๆ คนที่เรารักและเคารพ จะได้สุขกายสุขใจตามไปด้วย

๗. ทางที่เดินอยู่ขณะนี้ สูงที่สุด ดีที่สุดแล้ว จงมีสติ กล้าหาญ อดทน เดินต่อไปให้สำเร็จประโยชน์สูงสุดให้ได้ เพื่อเป็นมงคลแก่ชีวิต แก่ครอบครัว และวงศ์ตระกูลสืบไป

๘. มีสติ กล้าหาญ อดทน เสียสละ เท่านั้น จะมีชัยชนะตลอดไป จงต่อสู้ด้วยความมีสติ อย่าทำสิ่งใดโดยประมาท ขาดสติเป็นอันขาด

ขอความเจริญทั้งปวงจงเป็นของลูกตลอดไป

คุณพ่อเหรียญ ยอดคุณครูของลูกหลาน





ตั้งแต่เล็กจนโต พ่อคือครูที่คอยสั่งสอนอบรมพวกเราให้ประพฤติปฏิบัติตน และเจริญเติบโตมาตามคำขวัญประจำตระกูลของพวกเราโดยตลอด

สิ่งสำคัญที่สุดนอกเหนือจากการสอนให้เป็นคนดี ก็คือการให้การศึกษาที่ดีที่สุดกับลูก ๆ

พ่อสอนอ่านสอนเขียน สอนคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาไทย ตั้งแต่พวกเราจำความได้ จนถึงการกวดวิชาเข้าโรงเรียนเตรียมทหาร

พวกเราไม่ต้องไปกวดวิชาที่ไหนเลย ที่พ่อสอนนี่แหละครับ เจนจบสิ้น ครบถ้วนทุกกระบวนท่าแล้ว สามารถไปต่อสู้แข่งขันได้ทุกสนามอย่างมั่นใจ

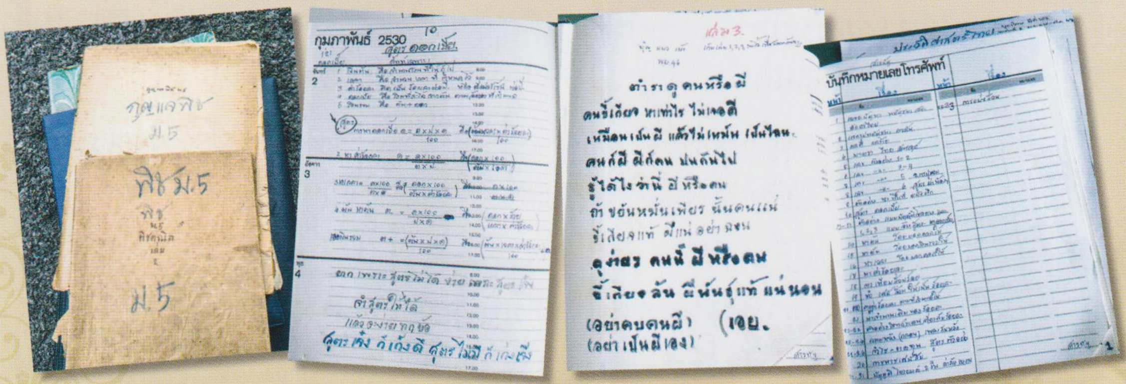
พ่อจัดตารางเวลาให้เราได้ทำการบ้าน อ่านหนังสือ อย่างสมบูรณ์ และเรียนรู้ล่วงหน้าอย่างเหมาะสมตลอดมา

พ่อปลูกฝังให้ทุกคนทำมาจนเป็นธรรมชาติ เป็นนิสัย ไม่ต้องถูกเคี่ยวเข็ญ ไม่รู้สึกว่าเป็นภาระลำบากอะไร

เป็นที่รู้กันว่า ทุกเช้าวันเสาร์ เราจะต้องอ่านหนังสือกี่หน้า ต้องเรียนเลขกับพ่อ และทำแบบฝึกหัดกี่ข้อ จึงจะออกไปเล่นกับเพื่อน ๆ ได้

ปิดเทอมใหญ่ สามเดือน เป็นเวลาที่มีค่ายิ่งของการพัฒนาการศึกษา เตรียมพร้อมสำหรับเริ่มการศึกษาในปีต่อไป

พ่อสอน และจัดตารางให้เราได้เรียนเลข เรขาคณิต พีชคณิต ตลอดจนทำแบบฝึกหัดของแบบเรียนชั้นต่อไปจบสิ้นหมดทุกอย่างแล้วในช่วงปิดเทอมใหญ่นี้



พ่อสอนให้เราอ่านหนังสือภาษาไทย วรรณคดีไทย ท่องบทกลอนอาขยานได้คล่องแคล่วขึ้นใจตั้งแต่ช่วงปิดเทอม

พ่อมีความจำที่ดีมาก ยังท่องจำกลอนสุนทรภู่ได้มากมาย และขับเสภาให้พวกเราฟังเสมอ ๆ

คำถามที่เพื่อนบ้านในกองพล ปตอ.ถาม หรือเอ่ยถึงด้วยความชื่นชมอยู่เสมอ ก็คือ **"ผู้พันเหรียญเขาสอนลูกอย่างไรนะ"**

พ่อไม่เคยปิดบัง พ่อบอกไปหลายครั้งแล้วครับ



....คำพ่อผ่าน ฝาไม้ กระดานบ้าน
...ลูกได้อ่าน จดจำ คำพ่อสอน
...บางส่วนพ่อ นั่งจด เป็นบทกลอน
...เป็นดั่งพร สอนใจ ให้ทำดี
...แต่คำสอน ที่ดัง กว่าคำพูด
...เป็นคมขูด เหลาสลัก สักเป็นศรี
...เป็นยิ่งกว่า ตัวอักษร กลอนที่มี
...คือทำดี ให้ลูกดู อยู่ทุกวัน



“พ่อเป็นเนื้อนาบุญให้ลูกหลานได้ดูแล”









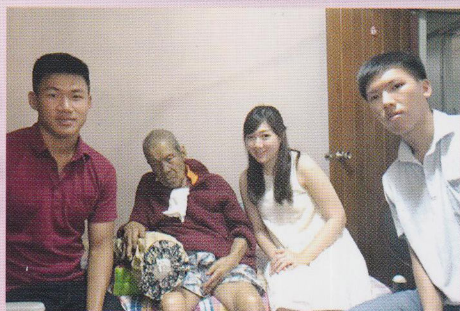














ลูกหนิงคุยกับคุณพ่อเหรียญ สง่าเนตร





หนิงชอบขอคำแนะนำและสนทนาธรรมกับคุณพ่อ ครั้งหนึ่งคุณพ่อเหรียญได้เคยเล่าให้ฟังว่า สมัยพุทธกาล มีผู้หนึ่งมาขอธรรมะจากพระพุทธเจ้า แต่ขอแบบสั้นที่สุดที่จะบรรลุได้เลย เพราะเขาไม่ชอบอะไรที่ยาว ๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"ไตรลักษณ์"** (อนิจจังทุก ขัง อนัตตา) ชายผู้นั้นนิ่งงง ไม่กล้าถามต่อ เนื่องจากเขาได้บอกเองว่าต้องการธรรมะที่สั้นที่สุด จึงเดินกลับไปและขบคิด พ่อเหรียญเล่าจบพลางหัวเราะพร้อมกับพูดว่า ป่านนี้ไม่รู้คิดออกหรือยัง ฮ่า ๆ ๆ



จากเรื่องไตรลักษณ์ที่คุณพ่อเคยเล่า ทำให้นึกถึงเรื่องจริงที่ให้ข้อคิดทางธรรมะอีก ๒ เรื่องที่เพิ่งรับฟังจำมาและประสบเองภายในสัปดาห์กว่านี้

คุณแม่ของอาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิม ฆราวาสผู้เผยแพร่แก่นธรรมะได้อย่างเข้าใจง่ายในยุคนี้ได้เคยถ่ายทอดเอาไว้เกี่ยวกับความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง

"ทำไมโลกนี้เป็นมายา" ท่านกล่าวถามลูกชายขึ้นมาในวันหนึ่ง

"แม่ครับ มันก็เหมือนกับเราเอาทรายที่ทะเลมาก่อเป็นปราสาทราชวังขึ้นมาอย่างสวยงามแล้วเราก็มองดูอย่างรู้สึกภูมิใจและยึดเอาว่าเป็นของของเรา ฝีมือของเรา ผูกพันติดแน่นกับเรา และแล้วน้ำทะเลก็ซัด คลื่นทำลายปราสาทของเราหายไปในพริบตา แล้วแม่ลองหันไปดูบ้านของเราที่เราอยู่ข้างหลังชายหาดนี้ ก็เป็นเหมือนกับปราสาททรายนี่แหละ ทุกสิ่งล้วนเป็นธาตุต่าง ๆ ประกอบกันขึ้นมาเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป เราไม่ควรยึดมาเป็นตัวเป็นตนของเรา ทุกสิ่งเกิดขึ้นจริงแต่เป็นสิ่งสมมุติบัญญัติทั้งนั้น โลกนี้จึงเป็นมายานะแม่"

หญิงผู้หนึ่งนั่งข้างโลงศพผู้เป็นที่รักยิ่งในศาลาสวดอภิธรรม ด้วยความเศร้าอาลัย รอเวลาเย็นจึงจะมีพิธีสวดฯ

สายตามองไปเห็นขบวนแห่โลงศพผู้ตายคนอื่นไปรอบเมรุเผาศพ เพื่อทำพิธีฌาปนกิจ ในขบวนมีญาติมิตรเดินไปร้องไห้ไป

หญิงผู้นั้นรู้สึกสงสารและเห็นใจอยู่ในใจ แต่เมื่อหันไปมองโลงศพข้าง ๆ ตัว ทันใดนั้น ความรู้สึกเจ็บปวดเสียววาบก็เข้ามาจับกุมหัวใจอย่างรุนแรง "โลงศพเหมือนกัน มีคนนอนตายข้างในเหมือนกัน แต่ทำไมความรู้สึกจึงต่างกัน"

จากที่เคยปฏิบัติธรรมมาบ้างจึงมีสติพอที่จะจับรู้สิ่งแปลกปลอมที่เข้ามากระทบจิตใจ พร้อมกับมีเสียงดังขึ้นในหัวว่า "ของกู ของกูไง" แล้วความรู้สึกเจ็บปวดเศร้าหมองในจิตใจก็อันตรธานไปสิ้น เพราะสัตว์ยึดเอาอุปาทานขันธ์ห้ามาเป็นตัวเรา จึงต้องเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสาร ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

คุณพ่อเหรียญปฏิบัติธรรม เจริญสมถกรรมฐานมาก่อนตั้งแต่ยังเป็นหนุ่ม เป็นทหาร มีครูบาอาจารย์ที่เก่ง ได้ภูมิธรรม คาถาอาคม ความคงกระพัน ท่านได้เล่าถึงหลายเรื่องราว เช่น รถปืนใหญ่ทับขาแล้วลุกขึ้นเดินเป็นปกติได้ ปืนยิงมุ่งทำร้ายท่าน ยิงไม่ออกถึงสองครั้ง ครั้งหลังสุดที่ท่านได้ไปช่วย คือเพื่อนบ้านที่บ้านติดกัน อยู่บ้านลำพังมีโจรบุกเข้าบ้านเวลาเช้า ท่านได้ยินเสียงและตัดสินใจกระโดดข้ามรั้วไปช่วยทันที ปรากฏว่าโจรมีอาวุธปืนและยิงสวนออกมาสองสามครั้ง แต่ยิงไม่ออกจนกระบอกปืนแตกและโจรถูกจับส่งตำรวจ เรื่องนี้ลงข่าวหน้าหนึ่งหนังสือพิมพ์ กล่าวถึงความกล้าหาญของข้าราชการทหารวัยเกษียณของพ่อ ในช่วงหลังพ่อได้เล่าว่า การปฏิบัติธรรม พ่อยกขึ้นเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หนิงได้เห็นชัดว่าท่านดำรงชีวิตอยู่ในอริยมรรคอย่างเป็นธรรมชาติ ดังที่ได้ประจักษ์แก่ผู้ที่รู้จักกับท่านทุกคน

เนื้อหาต่อไปอาจจะยาวไปบ้างแต่เผื่อว่าจะมีประโยชน์กับผู้ที่ต้องดูแลผู้สูงวัยในวาระสุดท้ายที่ต้องการจากไปอย่างสงบที่บ้านบ้างไม่มากก็น้อย พ่อเหรียญทำการตกลงกับลูกว่าพ่อจะไม่เข้าโรงพยาบาลอีก อยากไปอย่างสงบที่บ้าน ลูก ๆ กังวลแต่เคารพในการตัดสินใจของพ่อ พี่หมอทศอธิบายให้พี่น้องทราบถึงสภาวะอันจะเกิดขึ้นได้ในเวลาที่พ่อจะจากไปแบบไปแบบลำบากจนถึงแบบสุขสงบดีที่สุด เพื่อให้พวกเราเข้าใจและพร้อมรับสถานการณ์ บางครั้งพ่อมีเวทนาทางกาย ปวดหลัง เจ็บแผลบ้าง บางครั้งเจ็บมากเผลอลืมกำหนด พอหนิงชวนเข้าเรื่องกายกับจิตมันแยกใช่ไหมคะ พ่อก็จะระลึกรู้และสอนหนิงว่า จิตมันไม่ปวดกาย มันก็ทุเลาเจ็บ จิตไม่ทุกข์ กายก็ไม่ทุกข์

"จิตเต อสังกิลิฏเฐ สุคติ ปาฏิกังขา"
เมื่อจิตผ่องใสไม่เศร้าหมอง สุคติเป็นที่ไป

วันที่ ๗ ตุลาคมก่อนท่านสิ้นลมวันกว่า ท่านกลืนอาหารและน้ำลำบาก กลางคืนบอกหิว ลูกตัดสินใจจะให้พี่ทศพลให้อาหารพ่อทางสายยาง หนิงไปด้วย หนิงจับมือพ่อและบอกพ่อสามเรื่องดังนี้

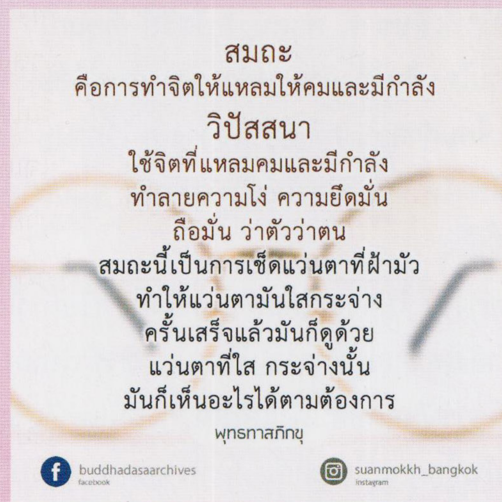
๑. ขอให้พ่อวางใจ เราจะไม่พาพ่อไปโรงพยาบาลแน่นอน จะดูแลกันอยู่ที่บ้านแบบที่พ่อต้องการนี่แหละ ขอพ่อเมตตาให้ลูกหลานทำบุญใส่สายยางให้อาหารด้วย (พ่อร่วมมือยอมอย่างดียิ่ง ตอนแรกเกรงว่าจะต้าน)

๒. ถ้าพ่อเหนื่อยพ่ออยากจะไปอยู่กับพระพุทธเจ้าพ่อก็ไปได้เลยไม่ต้องห่วงอะไรแล้ว ชาตินี้พ่อทำหน้าที่สมบูรณ์ทุกอย่างแล้ว แต่ถ้าพ่ออยู่ก็เป็นเนื้อนาบุญใหญ่ให้ลูกหลานได้ปรนนิบัติ ดูแลสร้างบุญกุศล เรื่องทอดกฐินวัดตะบอง วันที่ ๖ พฤศจิกายน แม้พ่อไม่ได้ไปเจตนาที่พ่อจะทอดก็บรรลุอานิสงส์อันนั้นแล้ว พ่อไม่ต้องห่วงลูกหลานจะทำต่อเอง

๓. พาพ่อสวดไตรสรณคมน์ มีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง พ่อพยายามยกมือหนิงช่วยจับมือขึ้นพนม

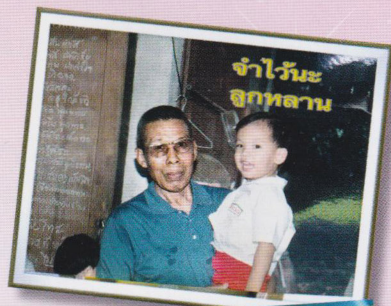
พ่ออยู่กับลมอยู่กับพุทโธ สงบและดูผ่อนคลาย นอนหลับพักผ่อน พ่อได้น้ำ ยา อาหารครบ ลูกหลานคนเฝ้าทุกคนโล่งใจดีใจ ดูท่านดีขึ้น แต่ไม่นานท่านก็แสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยง ท่านนอนหลับมากขึ้น ตื่นน้อยลง ไม่ปัสสาวะหลายชั่วโมง เหมือนเครื่องไฟฟ้าเริ่มถอดปลั๊กทีละอย่าง ในห้องเปิดธรรมะหรือเสียงสวดมนต์เบา ๆ มีลูกหลานผลัดกันเข้าไปสัมผัสพูดคุยถ้าตื่นอย่างอบอุ่น ต่อมาชีพจรเต้นช้าลง ๆ พี่พหลสวดมนต์ให้ฟัง จับมือพ่อ มีหายใจแรงครั้งสองครั้งแล้วหยุดลงอย่างสงบสบาย พี่ขวัญตาเล่าว่าหลังจากนั้นสักครู่ผิวพรรณพ่อก็ผ่องใสแขนขาขาวเหลืองลออ หนิงรู้ในทันทีว่าพ่อไปแล้วด้วยดีจริง กราบ สาธุ สาธุ สาธุค่ะ

ชุติมา สง่าเนตร (ลูกหนิง)



กราบลาคุณปู่ จากใจหลานบุ๋น แบลล์ เบ้ง







บ่ายวันหนึ่งของเดือนตุลาคม วันนั้นฝนตกอากาศเย็น ๆ

"งานหนักมั้ยลูก" "หนาวมั้ยลูก" "มีเสื้อกันหนาวดี ๆ ใส่มั้ย" "เอามือมาวางที่หน้าอกปู่"

ไม่กี่วันหลังจากนั้นคุณปู่ก็จากไป และประโยคเหล่านั้นก็ได้กลายเป็นบทสนทนาสุดท้ายที่เราได้คุยกัน ประโยคอันเต็มไปด้วยความห่วงใยที่จะอยู่ในใจหลานอยู่เสมอ แต่จากนี้คุณปู่ไม่ต้องห่วงอะไรแล้วนะคะ/ครับ

หากจะมีใครพูดถึงคุณปู่ คำแรกที่ทุกคนคงคิดตรงกันคงเป็นคำว่าคุณปู่เป็นคนดี คำว่าเป็นคนดีมันบอกยาก แต่คุณปู่คือคำจำกัดความของคำว่าคนดีอย่างแท้จริง ถ้าแบ่งมนุษย์เป็นสีขาวถึงดำ คุณปู่คือสีขาวสว่าง คุณปู่เป็นชายชาติทหารของแท้ รักชาติรักแผ่นดิน เมื่อประเทศเกิดสงคราม คุณปู่เดินทางจากอยุธยาไปสมัครเป็นทหารอย่างไม่คิดเสียดายชีวิต ได้ลากปืนใหญ่ออกรบเพื่อประเทศชาติในสงครามโลกครั้งที่สอง เป็นข้าราชการที่ขยันและซื่อสัตย์ ประหยัดอดออม เข้มแข็งอดทน ตั้งมั่นในธรรมะและคุณธรรมความดี ไม่เคยทุจริตคดโกง เลือดรักชาติของคุณปู่เข้มข้นมาถึงรุ่นลูกรุ่นหลานก็ยังไม่เจือจางลง

นอกเหนือจากหน้าที่เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ที่คุณปู่วางไว้เป็นอันดับหนึ่งแล้ว คุณปู่ก็ได้ทำหน้าที่พี่ชายคนโต หัวหน้าครอบครัว พ่อ และปู่ได้อย่างสมบูรณ์แบบ ในตอนที่คุณปู่ยังแข็งแรง คุณปู่จะเขียนคำสอน คติเตือนใจต่าง ๆ ไว้ตามประตูบ้าน บางครั้งก็เขียนใส่หนังสือ กระดาษ และเรียกให้เราไปท่องให้ฟังบ่อยครั้ง จนกลายเป็นคติประจำตระกูลที่ลูกหลานทุกคนท่องจำได้ขึ้นใจ

คุณปู่เป็นสุดยอดช่างไม้ ไม่ว่าจะโต๊ะเขียนหนังสือหรือม้านั่ง คุณปู่ทำขึ้นมาด้วยมือทั้งหมด ตอนที่พวกเรากำลังโต คุณปู่ทำราวให้โหน ทำชิงช้าให้เล่น เก็บมะม่วง ปอกขนุนให้พวกเรา คุณปู่สอนให้เรารู้จักอดออมตั้งแต่เล็ก ๆ แม้แต่บัญชีธนาคารเล่มแรกในชีวิตก็คือบัญชีที่คุณปู่เปิดร่วมในชื่อคุณปู่ให้หลาน ๆ ทั้งหกคน ทุกวันปีใหม่ วันพ่อ หรือเวลา



ไปเยี่ยมคุณปู่ คุณปู่จะเรียกมานั่งใกล้ ๆ ประคองหัวด้วยสองมือ พลางท่องคาถาขมุบขมิบด้วยความตั้งใจและเป่าหัวให้พร พวกเราก็ไม่ทราบเหมือนกันว่าคือคาถาอะไร แต่น่าจะขลังมาก เพราะจะรู้สึกอุ่น ๆ และมีพลังขึ้นมาอย่างน่าประหลาด ลูกหลานทุกคนเติบโตเป็นคนดีได้ทุกวันนี้ ก็เพราะการอบรมสั่งสอนด้วยความรัก เอาใจใส่ และพรประเสริฐจากคุณปู่ที่คุ้มครองอย่างไม่ต้องสงสัย

ในช่วงบั้นปลายชีวิต คุณปู่ได้สร้างศาลาธรรมเล็ก ๆ ริมรั้วบ้านของเรา ภายในมีบทกลอนคำสอนที่คุณปู่แต่งเองจารึกลงบนแผ่นป้ายอะคริลิก ติดเรียงกันไปตลอดแนว บทกลอนวรรคสุดท้าย คุณปู่เขียนเอาไว้ว่า **"คิดถึงปู่ มาหาปู่ อยู่ที่กลอน"** ความหมายของบทกลอนวรรคนั้นพวกเราเพิ่งจะเข้าใจก็ในวันนี้เอง ไม่ใช่แค่เพียงให้ลูกหลานได้เดินมาอ่านบทกลอนต่าง ๆ เวลาที่คิดถึงคุณปู่เท่านั้น แต่คือคำสอนของคุณปู่จะอยู่ติดตัวเราทุกคนไปเสมอแม้ในวันที่คุณปู่ไม่อยู่บนโลกนี้แล้ว การดำเนินชีวิตของคุณปู่ตลอด ๙๖ ปี คือคำสอนที่ดียิ่งกว่าคำพูดใด ๆ ทั้งหมดซึ่งพวกเราจะระลึกถึงและน้อมนำไปใช้ในชีวิต ตลอดจนนำไปสอนลูกสอนหลานของเราต่อไป พวกเราภูมิใจที่สุดที่ได้เกิดเป็นหลานคุณปู่เหรียญ สง่าเนตร

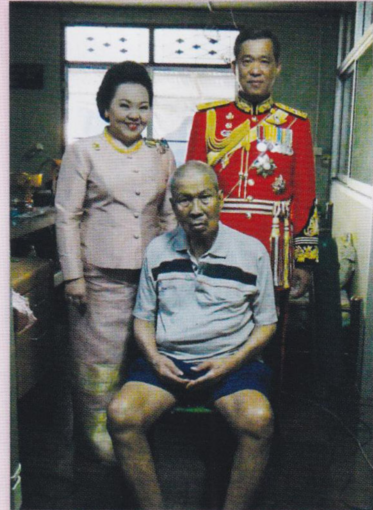


ขอบพระคุณคุณปู่สำหรับทุก ๆ อย่าง กราบลาคุณปู่ด้วยรักและเคารพ จนกว่าเราจะพบกันใหม่นะคะ/ครับ

หลานบุ๋น หลานแบลล์ หลานเบ้ง (ร.ท.บวรธรรม สง่าเนตร, น.ส.ชญามณฑ์ สง่าเนตร, นนอ.ทศวรรษ สง่าเนตร)

พ่อตัวอย่าง





"พ่อและแม่คือผู้ให้" เป็นคำกล่าวที่ถูกต้องและเป็นจริงอย่างยิ่งสำหรับผมและครอบครัว พ่อเป็นตัวอย่างให้ผมและครอบครัวในทุกเรื่อง

พ่อผู้ประพฤติดี : ตั้งแต่จำความได้พ่อจะอบรมสั่งสอนลูก ๆ อยู่เสมอให้จงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ อบรมปลูกฝังให้ลูก ๆ หลาน ๆ ทุกคนเป็นคนดี มีความซื่อสัตย์ กตัญญูรู้คุณ และห่างไกลจากอบายมุขทั้งปวงอยู่อย่างสม่ำเสมอ และมักจะเขียนเป็นบทกลอนเพื่อให้จดจำง่าย ที่สำคัญพ่อทำตนเป็นแบบอย่างให้ลูก ๆ และหลาน ๆ ได้เห็นอย่างสมบูรณ์ตลอดเวลา



พ่อกับการศึกษา : พ่อให้ความสำคัญกับการศึกษาอย่างมาก เพราะเห็นว่าเป็นหนทางเดียวที่จะทำให้ลูก ๆ และหลาน ๆ ทุกคนประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้าในอนาคตได้ พ่อจึงเคี่ยวเข็ญเรื่องการศึกษากับลูก ๆ อย่างมาก ผมจำได้ตอนเด็กช่วงปิดเทอมปลายในขณะที่เพื่อน ๆ ข้างบ้านใน พล.ปตอ. วิ่งเล่นกัน ผมต้องอ่านหนังสือ ทำแบบฝึกหัดคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษของชั้นถัดไปให้เสร็จตามกำหนดก่อนถึงจะไปเล่นกับเพื่อน ๆ ได้ ตอนนั้นก็รู้สึกเสียใจอยู่เหมือนกัน แต่มาถึงตอนนี้ต้องขอบคุณพ่ออย่างมาก ไม่อย่างนั้นลูกคงไม่มีวันนี้



พ่อกับหน้าที่ความรับผิดชอบ : พ่อเป็นทหารอาชีพ ทุ่มเทให้กับการทำงานในหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างเต็มที่ ได้รับความไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานทุกระดับชั้น พ่อมักจะได้รับคำชมจากผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานอยู่เสมอ ถือเป็นตำนานของ พล.ปตอ.เลยทีเดียว

พ่อกับครอบครัว : ถึงแม้จะทำงานหนักพ่อก็ให้ความสำคัญกับครอบครัวอย่างดียิ่ง พ่อบริหารจัดการเรื่องต่าง ๆ ของครอบครัวได้เป็นอย่างดี (แม่มีส่วนช่วยอย่างมากในการดูแลพ่อและลูก ๆ ทุกคน) พ่อและแม่หารายได้เสริมด้วยการเลี้ยงหมูและไก่ ทำพืชผักสวนครัว ทำให้ครอบครัวของเราไม่เคยเป็นหนี้ใคร

พ่อผู้มีวิสัยทัศน์ : พ่อวางแผนเรื่องต่าง ๆ ไว้ทั้งหมด ตั้งแต่ชีวิตของตนเอง ลูก ๆ และครอบครัว ที่สำคัญ (ผมคิดว่า) พ่อสามารถทำให้ทุกอย่างบรรลุเป้าได้ตามแผนที่กำหนด พ่อเป็นทั้งนักคิดและผู้ปฏิบัติในตนเอง

เป็นบุญและโชคดี ที่ได้เกิดมาเป็นลูกพ่อ






พล.อ.วรพงษ์ - ดร.วิชชุดา สง่าเนตร
นายกิตติธัช สง่าเนตร
ร.ต.หญิง กัลย์สุดา สง่าเนตร

ฝากไว้

บทกลอนนี้ ขอฝากไว้ ให้ลูกหลาน
เมื่อถึงกาล ที่ปู่ ไม่อยู่สอน
คิดถึงปู่ มาหาปู่ อยู่ที่กลอน
คอยสั่งสอน ทุกคนอยู่ คู่ฟ้าดิน

จงองอาจ

จงองอาจ ฉลาดกล้า ตารอบทิศ
รู้รอบคิด รู้พิเศษ รู้เหตุผล
รู้ทันเกม รู้ทันการณ์ รู้ทันคน
จะมีผล อยู่เป็นสุข สนุกสบาย

เหนืออื่นใด

ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
เหนืออื่นใด
ตายเสียดีกว่าละทิ้งหน้าที่

อย่าทำชั่ว

อย่าฆ่าตนคืออย่าทำเรื่องความชั่ว
อย่าเมามัวอบายมุขทุกสถาน
จงเพียรแต่ความดีสี่ประการ
สวรรค์นิพพานไปไม่ยากถ้าอยากไป

ตัวการใหญ่

อะไรหนอ เป็นปัจจัย ทำให้เกิด อุปาทาน
เจ้าตัวการ คือตัณหา ที่มีสาม
เจ้าโลภะ โทสะโมหะ ตัวชี้นำ
เป็นตัวทำ ให้เกิด ทุกข์อนันต์

ไม่รู้

มาแต่ไหน จะไปไหน ก็ไม่รู้
มีทางอยู่ แต่จะไป ได้ไหมหนอ
ทางเจ็ดสาย ทรงตรัสไว้ นานเกินพอ
อย่ารีรอ ตัดสินใจ ทางไหนดี

ระวังโลภะ

จอมโลภะจงระวังเป็นพิเศษ
คนเป็นเปรตจอมอยากมากตัณหา
นรกแตกแหกกรงนรกมา
มันอาจฆ่าเราได้เมื่อปลายมือ

จอมโทสะ

คนมักโกรธ คือคนบ้า อย่าหาคบ
จงหลีกหลบ ให้แสนไกล ไร้ปัญหา
เป็นจอมโง่ อวดฉลาดขาดปัญญา
โทสะกล้าหมดบุญสิ้นคุณธรรม

กติกา

อย่าตื่นสาย อย่าเกียจคร้าน
อย่าคบพาล อย่าพูดเท็จ
อย่าเอาเปรียบ อย่าริษยา

จงให้อภัย

รู้ไหมว่า การให้อภัยทาน
มหาศาล ยอดกุศล สุดปรารถนา
ได้สติ สัมปะชัญญะ เมตตากรุณา
ได้ทานศีล ภาวนา ได้ขันติธรรม

ใช้เมตตาธรรมนำหน้า

เป็นผู้ให้ ได้มาก กว่าผู้รับ
ถ้าจะนับ เป็นกุศล ผลบุญหลาย
ได้ความรัก ความนับถือ ระบือไกล
ได้สุขกาย สุขใจ ได้ทำดี

หัวใจ

จงทำงาน ให้ผู้น้อย ผู้ใหญ่
รักใคร่ เชื่อถือ คือหัวใจ
จงใช้น้ำใจ น้ำคำ เหมาะกาลเวลา
ใจ วาจา บริสุทธิ์ ยุติธรรม

คุณปู่ ผู้เป็นแบบอย่าง





ตั้งแต่เด็กทุกครั้งก่อนที่จะไปโรงเรียน จะต้องให้คุณปู่เป่าหัวตลอด ยิ่งเวลาช่วงสอบ คุณปู่จะเป่าคาถาให้นานเป็นพิเศษ นี่ก็อาจเป็นเคล็ดลับเรียนหนังสือเก่งของบ้านสง่าเนตร ก็เป็นได้ นอกจากนี้ คุณปู่ยังเป็นต้นฉบับของความมีระเบียบวินัย ตัดผมสั้น ตื่นนอนแต่เช้า โดยตลอด ผมจำได้ว่าแต่ก่อนเมื่อใดถ้านอนตื่นสาย คุณปู่ก็จะเดินมาเคาะถึงหน้าต่างบ้าน

สิ่งที่ดีสิ่งหนึ่งที่ผมได้ทำเหมือนกับคุณพ่อผมสมัยเด็ก นั่นก็คือ การทำแบบฝึกหัด ในช่วงปิดเทอม (วิชาคณิตศาสตร์) ก่อนเปิดเรียนสมัยประถม ซึ่งก็เป็นสิ่งที่คุณปู่ปลูกฝัง มาแต่แรก โดยผลนั่นทำให้มีผลการเรียนวิชาต่าง ๆ ที่ดีเสมอมา อีกสิ่งหนึ่งที่ผมคิดว่า เป็นสิ่งที่ดีที่คุณปู่สอนผมคือ คำว่า **"ขยัน สามารถ มารยาท ประหยัด กตัญญู กตเวที มีศีลสัตย์ คือคนดีที่สุด"** ซึ่งนอกจากคุณปู่จะสอนแล้ว ยังทำให้เป็นแบบอย่าง ซึ่งผมก็จะ พยายามยึดถือปฏิบัติต่อไป

คุณปู่ได้สร้างสิ่งที่เป็นอนุสรณ์ไว้ให้นึกถึง นั่นคือ ลานส้ม โดยส่วนท้ายนั้น มีบทกลอนที่คุณปู่ได้เขียนไว้ทิ้งท้าย คือ

บทกลอนนี้ขอฝากไว้ให้ลูกหลาน　　เมื่อถึงกาลที่ปู่ไม่อยู่สอน
คิดถึงปู่มาหาปู่อยู่ที่กลอน　　คอยสั่งสอนทุกคนอยู่คู่ฟ้าดิน

วันนี้ถึงแม้ว่าคุณปู่ได้จากไปแล้ว แต่ผมเชื่อว่าความทรงจำและความดีที่คุณปู่ทำ จะอยู่ในใจลูก ๆ หลาน ๆ สง่าเนตร ทุก ๆ คน และผมจะทำหน้าที่ของตนเองที่ได้รับมอบหมาย ให้ดีที่สุด ไม่ให้เสียชื่อ **"หลานปู่เหรียญ"** ครับ

หลานมิ้นท์

ถึง คุณปู่







ทุกวันนี้ยังจำได้ไม่เคยลืม ก่อนไปโรงเรียนทุกเช้า มิวจะเดินไปหาคุณปู่แล้วให้คุณปู่เป่าหัว ท่องคาถา เสมือนเป็นคำอวยพร เป็นสิริมงคลก่อนที่จะเริ่มต้นวันใหม่ ถึงแม้คุณปู่จะดุและเป็นที่เกรงขามสำหรับทุกคน แต่ในทุกเช้านี้เอง ที่พวกเราจะได้มีโอกาสเห็นรอยยิ้มที่เต็มไปด้วยความสุขของคุณปู่เวลาได้เจอลูกหลาน ได้พูดคุยอวยพรและลงท้ายด้วยคำพูดติดปากที่ว่า **"โชคดีมีชัยทุกคน"**

ในช่วงปิดเทอมคุณปู่จะมีการบ้านให้ทำและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมในการเรียนและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ช่วงแรก ๆ เชื่อว่าทุกคนรู้สึกทรมานที่ต้องทำ อยากออกไปเล่น ไปพักผ่อน แต่พอได้ทำเรื่อย ๆ ก็เกิดเป็นความเคยชิน นอกจากนี้ คุณปู่ยังชอบเขียนหนังสือเกี่ยวกับวิชาการ แต่งกลอน และคาถาต่าง ๆ ซึ่งรวบรวมมาจากประสบการณ์ชีวิตของคุณปู่เองและนำมาเป็นสื่อกลางในการสอนลูกหลาน อาจกล่าวได้ว่า ด้วยความเอาใจใส่เคี่ยวเข็ญ และมองการณ์ไกลของคุณปู่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ลูกหลานของคุณปู่เหรียญทุกคนได้ชื่อว่าเรียนดีและประสบความสำเร็จ

นอกจากเรื่องวิชาการ คุณปู่ยังให้ความสำคัญเรื่องกิจกรรมอีกด้วย คุณปู่เป็นนักประดิษฐ์ของเล่นสมัยเด็กของหลาน ๆ เช่น ชิงช้า รถเข็น ที่โหนบาร์ ที่ยกน้ำหนัก คุณปู่ล้วนประดิษฐ์เองจากวัสดุที่มีอยู่ทั้งสิ้น ลานไม้กระดานที่ปัจจุบันพัฒนามาเป็นลานส้ม คุณปู่ก็สร้างขึ้นมาด้วยตัวเองเพื่อให้เป็นที่ที่ลูกหลานได้มานั่งคุยและทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน



วันนี้ผู้ที่เป็นเสมือนศูนย์รวมใจของครอบครัวได้หลับไปอย่างสงบ แต่มิวเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณปู่ได้สอนและถ่ายทอด ได้ถูกฝังเข้าไปอยู่ในสายเลือดของสง่าเนตรทุกคนบนพื้นฐานที่ว่า **"ต้องเป็นคนดี"** มิวสัญญาว่าจะตั้งใจทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด นำคำสอนต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้และทำให้คุณปู่เหรียญภูมิใจค่ะ

รักและคิดถึงเสมอ

หลานมิวสิค

“พ่อ” ในความทรงจำ





“พ่อ” คือความภาคภูมิใจ เพราะตั้งแต่จำความได้ และมีใครรู้ว่า เปิ้ล เป็นลูกพ่อเหรียญ เป็นลูก พันโท เหรียญ สง่าเนตร เสียงตอบรับที่กลับมาทุกครั้ง คือความหมายของคำว่า “สุดยอด” คำพูดที่กล่าวขานถึงจากบุคคลที่รู้จักล้วนออกมาในทำนองที่ว่า “คุณพ่อเป็นคนดี” “คุณพ่อเป็นคนขยัน” “คุณพ่อเป็นคนมีระเบียบวินัย” “คุณพ่อสุดยอดตงฉิน” “คุณพ่อเข้ม” “คุณพ่อเป็นต้นแบบของการใช้ชีวิต และความพอเพียง” “คุณพ่อเป็นตัวอย่างของการอบรมสั่งสอนลูกหลาน”

สิ่งเหล่านี้ คือเรื่องราวของคุณพ่อเหรียญ ที่ได้ยินจากปากของบุคคลที่รู้จัก ไม่ว่าจะเป็นคนรุ่นใดก็ตาม ที่รู้จักก็จะได้มีการเล่าขานต่อกันมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในครอบครัวทหารของกองพล ปตอ. เกียกกาย ซึ่งคุณพ่อใช้ชีวิตราชการทหารในที่นี้ และลูก ๆ ก็เติบโตกันมาในสถานที่แห่งนี้



นอกจากความภาคภูมิใจในตัวพ่อแล้ว สิ่งสำคัญคือความรู้สึกขอบพระคุณในการสั่งสอนอบรมเลี้ยงดู และความห่วงใย จากพ่อและแม่ ที่มีให้ตลอดเวลา “พ่อ” นอกจากจะเป็นต้นแบบแล้ว ยังให้คำสอน ให้แนวทางในการใช้ชีวิต รอบบ้านของเราจะมีคำสอนของพ่ออยู่ทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นฝาบ้าน ประตูบ้าน แผ่นป้ายติดในบ้าน เอกสารหนังสือแจกลูกหลานในโอกาสสำคัญ ๆ ต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้คือการบ่มเพาะ และสร้างความซึมซับให้ลูกหลานทุกคนได้มีแบบอย่างในการคิดและการดำเนินชีวิตโดยทั่วกัน คำสอนหนึ่งที่เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนและพิจารณาในการคบหาผู้คน ที่พ่อทำป้ายติดไว้ที่บ้านและทุกคนจำขึ้นใจ คือ “มานะอดทน สามารถ มารยาท ประหยัด กตัญญู กตเวที มีศีล สัตย์ คือคนดีที่สุด” เปิ้ลเชื่อว่าเพราะคำสอนพื้นฐานนี้ของพ่อ (ซึ่งเป็นหนึ่งในคำสอนที่มากมาย)

คือสิ่งที่ทำให้ลูก ๆ ทุกคนเติบโต และก้าวเดินในเส้นทางของแต่ละคนได้อย่างมั่นคง ด้วยความภาคภูมิใจในต้นแบบ และเชื่อมั่นในแนวทางที่สั่งสอน

ขอขอบพระคุณพ่อที่ทำให้มีวันนี้ ทำให้การเป็นลูกผู้หญิงคนเดียว และลูกคนสุดท้องที่พ่อห่วงใย มีความเข้มแข็ง มั่นคง ไม่เปราะบาง ด้วยการอบรมดูแลจากพ่อ ที่ให้ทั้งบุ๋นและบู๊มาพร้อมกัน และจากวันนี้ไป พ่อและแม่คงหายเหนื่อยและมีความสุขในอีกภพภูมิอย่างสุขใจ

กราบพ่อและแม่ ด้วยความขอบพระคุณและภูมิใจที่ได้เกิดเป็นลูกของท่านทั้งสอง



"สุจิตรา (เปิ้ล) พิทยานรเศรษฐ์ และลือศักดิ์ พิทยานรเศรษฐ์ และครอบครัว"

มานะอดทน สามารถ มารยาท ประหยัด
กตัญญู กตเวที มีศีล สัตย์
คือคนดีที่สุด

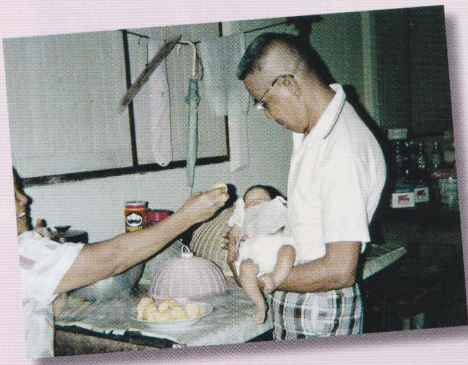
ตาจ๋า...คิดถึงตาจัง



"มีอะไรกินไหม มาเอาบะหมี่ไปกิน"

"เย็นแล้วเข้าบ้านได้แล้ว"

"มาเอาเสื้อตาไปใส่ อย่าให้เป็นหวัด"



ภาพความทรงจำ คำพูดต่าง ๆ เหล่านี้ผ่านเข้ามาในความคิดตลอดเวลาเมื่อวานนี้ วันที่หนูรู้ว่าจะไม่ได้ยินคำพูดเหล่านี้อีกแล้ว จะไม่ได้เรียกตาจ๋าอีกแล้ว จะไม่มีใครเป่าหัวบอกโชคดีก่อนไปทำงานอีกแล้ว แค่คิดถึงน้ำตาก็ไหล หนูเสียใจนะแต่หนูจะไม่เศร้า เพราะหนูรู้ว่าตามีความสุข รู้ว่ายายต้องมารับตาไปอยู่ด้วยกันบนสวรรค์

ตลอดระยะเวลายี่สิบกว่าปีที่หนูเกิดมาในบ้านหลังนี้ หนูจะไม่สามารถโตมาได้ดีขนาดนี้เลยถ้าไม่มีตาคอยสั่งสอนและทุ่มเทเพื่อหนู ตาเป็นทั้งครูคนแรกที่อบรม สั่งสอน เลี้ยงดู ไปรับที่โรงเรียนทุกวัน เป็นครูสอนพิเศษทุกปิดเทอม หลายครั้งที่โดนดุจนร้องไห้ หลายครั้งที่แอบบ่นตาอยู่ในใจ แต่หากมองย้อนกลับไปมีแต่ความรู้สึกขอบคุณ ขอบคุณสำหรับทุกอย่างที่มอบให้จนทำให้เป็นหนูในทุกวันนี้

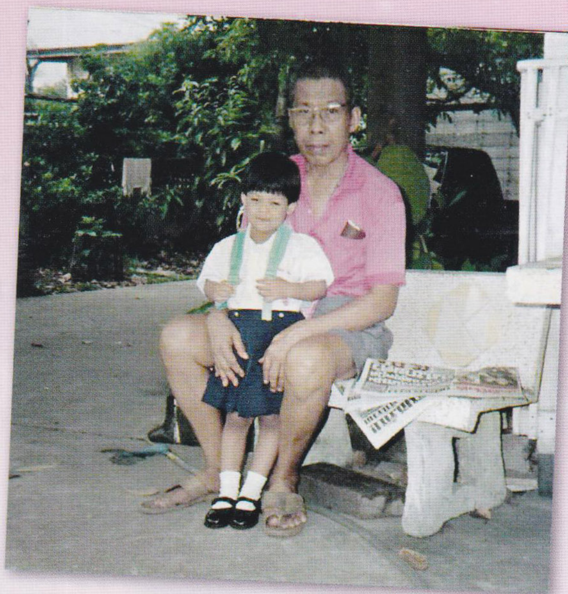


ขอบคุณที่ตาได้ทำให้หลานคนนี้มีโอกาสทำตามคำสัญญาที่ให้ไว้กับยาย หลายครั้งที่รู้สึกเสียดายเวลาที่ผ่านไป หลายครั้งที่กลับบ้านมาแล้วตาหลับไม่ได้เข้าไปทัก หลายครั้งที่รู้สึกผิดที่ไม่ยอมสละเวลาของตัวเองเพื่อเข้าไปคุยกับตาทั้ง ๆ ที่รู้ว่าตาตื่นอยู่ แต่ในหลายครั้งเหล่านี้ยังมีอีกหลายครั้งที่รู้สึกขอบคุณ ขอบคุณเวลาที่ยังเหลือ ขอบคุณตาที่ยังให้โอกาสหลานคนนี้ได้ดูแลเพื่อตอบแทนถึงแม้มันจะ

ยังไม่ถึงเสี้ยวหนึ่งที่หนูเคยได้รับก็ตาม หนูอยากให้เสียงเรียกของหนูอยู่ใน ความทรงจำของตาตลอดไปนะ หนูรักตา มากนะ รักมาตั้งแต่เกิดและจะรักตลอดไป

คำสอน ความรัก ความห่วงใย ทั้งหมดที่ตามีให้หนูจะยังคงอยู่ในหัวใจแล้ว ความทรงจำของหนูตลอดไป

หลานเมย์

























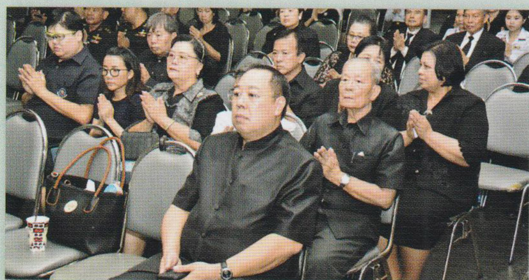












































































































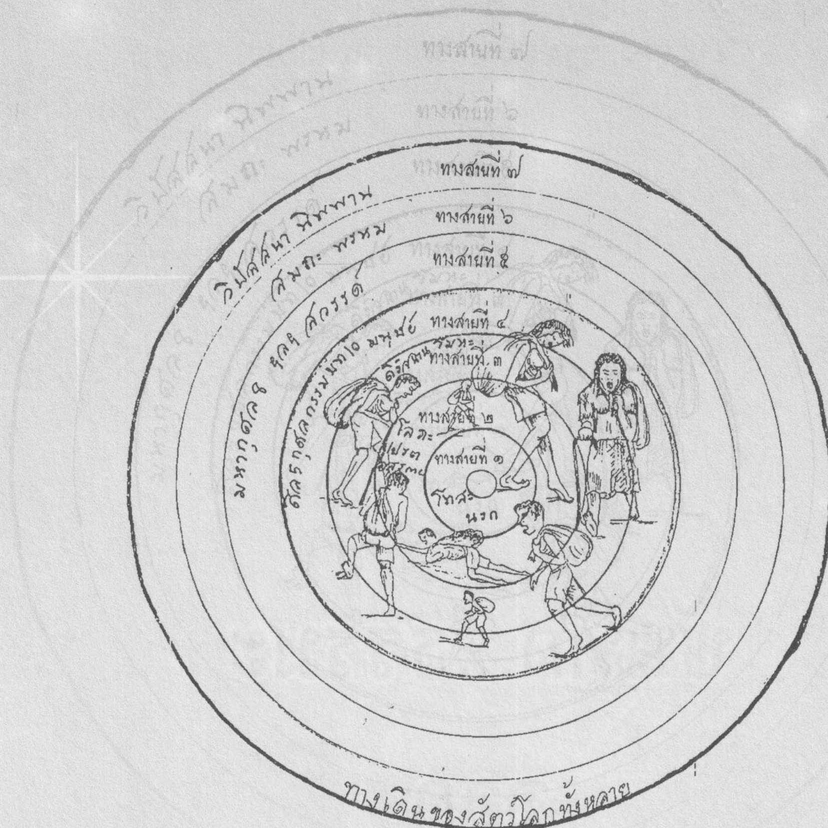




(หมวดธรรมะจากคุณพ่อเหรียญ)

บันทึก...ธรรมะ
จาก
คุณพ่อเหรียญ

บันทึกข้อธรรมะ ที่พ่อมอบให้แก่ลูกหลาน



ปริศนาธรรมที่เกิด

ฝูงชนทั้งหลายต่างก็แบกถุงใบใหญ่ของตนไว้คนละใบ และต่างก็รีบรุด เร่งเดินกันไป โดยไม่รู้หยุดรู้หย่อน ไร้จุดหมาย

บางคนอาจไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่า ในถุงที่ตนแบกไปนั้น มีอะไรบ้าง? และไม่รู้ด้วยว่า จะแบกถุงนั้นไปทางไหนกัน? (น่าสงสารเป็นอย่างยิ่ง)

ถามว่า...

- ถุงนั้นคืออะไร?
- ในถุงนั้นมีอะไรบ้าง?
- เขาจะแบกไปไหนกัน ?

ถ้าเขาหาทางไปไม่พบ เขาคงต้องแบกอยู่อย่างนั้น โดยไม่มีวันสิ้นสุด

คิดเห็น ยังไม่เท่า รู้เห็น

๑๒ พ.ค. ๓๐

เฉลยปัญหา

๑. **ถาม** ถุงนั้น คืออะไร

ตอบ ถุงนั้น คือ หนังที่ห่อหุ้ม สิ่งทั้งหลายอยู่

๒. **ถาม** ในถุงนั้น มีอะไรบ้าง

ตอบ ในถุงนั้น มีสิ่งปฏิกูล ๓๒ ประการของแต่ละคน

๓. **ถาม** เขาจะแบกไปทางไหนกัน

ตอบ แบกไปทางโลภะ โทสะ โมหะ ตายไปต้องไปเป็นเปรต, และอสุรกาย, ไปเป็นสัตว์นรก, เป็นสัตว์เดรัจฉาน

แบกไป รักษาศีล ๕ กุศลกรรมบถ ๑๐ ตายไป บังเกิดเป็นมนุษย์

แบกไป สร้างมหากุศล ๘ ตายไป ได้ไปบังเกิดบนสวรรค์

แบกไป เจริญสมถะ ตายไป ได้ไปบังเกิดเป็นพรหม

แบกไป เจริญวิปัสสนา ตายไป ได้เข้าสู่พระนิพพาน

คิดเห็น ก็ไม่วายสงสัย

ถ้า รู้เห็น จะไม่สงสัยเลย

ฉะนั้น คิดเห็น ยังไม่ดี เท่ารู้เห็น

ถ้าท่าน อยากรู้แจ้ง เห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ ควรเห็น ท่านต้อง ปฏิบัติ

ท่าน ตั้งจิต ภาวนา เกศา โลมา นขา ทันตา ตะโจ, ตะโจ ทันตา นขา โลมา เกศา, กลับไป กลับมา หลาย ๆ ครั้ง, (หลวงพ่อ, บอกสัก ๒๐๐ - ๓๐๐ ครั้ง) ท่านจะพบ นิมิตทั้ง ๓ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยแน่นอน

ผู้มี กุศลบารมีเก่าเป็นทุนอยู่ ท่านจะพบโดยเร็ว ขอท่านทั้งหลายจงสำเร็จผลตามประสงค์ เทอญ.

แม้สุดสิ้น ดินฟ้า มหาสมุทร อย่ารู้หยุดเจริญธรรมพระกรรมฐาน ด้วยกุศลผลบุญหนุนเนื่องนาน พระนิพพานขออย่าคลาด ชาตินี้เทอญ

จงเป็นสุขสมหวังเถิด

พ.ท.เหรียญ สง่าเนตร เม.ย. ๕๐

อาการที่จะเข้าสู่กระแสพระนิพพานเป็นดังนี้

เมื่อไตรลักษณ์ชัดแจ้ง เป็นอย่างยิ่ง ไม่มีสิ่งอื่นใด ต้องสงสัย ความรู้อารมณ์รูปนาม อันทันใดแล้วน้อมไปรู้อารมณ์พระนิพพาน ถึงขั้นนี้ท่านว่า แสนประเสริฐ จะไม่เกิดในอบายสีสถาน มีแต่ไหลเข้าสู่พระนิพพาน อย่างช้านานเจ็ดชาติ สมมาตรเอย.

อธิบาย

เมื่อพระไตรลักษณ์ ชัดแจ้งเป็นอย่างยิ่งแล้ว ความรู้อารมณ์ รูปนาม พองยุบ ขันธ์ ๕ ดับสนิททันที ความรู้ ทางโลกิยะดับหมดแล้ว ไม่มีรู้อะไรแล้ว

ขณะทันใดนั้น ก็เหนี่ยวพระนิพพานเป็นอารมณ์ทันที ซึ่งเป็นอารมณ์ของโลกุตตระ (อารมณ์เหนือโลก) ไม่มีความรู้สึกใด ๆ อารมณ์สงบนิ่ง อยู่แต่ในกระแสพระนิพพานเท่านั้น ไม่มีคำสมมุติว่าเป็นอย่างไร

ในขณะเสวยอารมณ์พระนิพพานจากญาณที่ ๑๓ - ๑๔ - ๑๕ นั้น สงบนิ่ง จนถึงญาณที่ ๑๖ จึงรู้สึกตัวตกใจและคิดว่า เราเป็นอะไรหลับไปหรือไรนานเท่าใดหนอ.

แล้วจึงเกิดปัญญาคิดได้ว่า เราเป็นมาอย่างใด ทบทวนญาณที่ได้ญาณที่เหลือ เพื่อปฏิบัติต่อไป

๑๗ ขณะจิต นานเท่ากับการตบมือ ๑ ครั้ง แล้ว ๒ - ๓ ขณะจิตไวแค่ไหน

จึงมั่นใจและกล่าวได้ว่า อารมณ์พระนิพพานจะไหลไปสู่กระแสพระนิพพานทางเดียวเท่านั้น ไม่มีทางไหลกลับมาได้เลย

สาธุ

(ต้องรู้ด้วยตนเองจึงหายสงสัย.)

(มอบให้ลูกหลานตาฯ)

๖ ก.ค. ๕๑



สุทินนัง วะตะเมทานัง อาสะวะคยาวหัง สุขังโหตุ

พระไตรลักษณ์



พระไตรลักษณ์นี้คือคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงกล่าวฝากโลกไว้ใช้รักษา
เหล่ามนุษย์ทั้งหลายที่ไร้ยา ภาวนาสามคำนี้หายดีจริง
ชื่อว่าอนิจจังทุกขังอนัตตา จงภาวนาไว้ให้ขึ้นใจจับจิตสนิทนิ่ง
เมื่อใจรักชัดแจ้งประจักษ์จริง จะมีสิ่งสุขประเสริฐเกิดในใจ
ว่างอย่างยอดสุขอย่างยิ่งเข้ากอดประคองจิต เชิญสถิตโลกกุตรธรรมแสนสดใส
ตัดอารมณ์รูปนามทิ้งไป จิตน้อมไปรู้อารมณ์ พระนิพพาน
ถึงขั้นนี้ท่านว่าแสนประเสริฐ จะไม่เกิด ในอบายสี่สถาน
มีแต่ไหลเข้าสู่พระนิพพาน อย่างชำนาญเจ็ดชาติสมมาตรเอย

คาถาไปนิพพาน



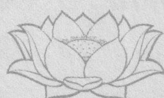
หยุด ว่าง ช่างมัน

หยุดจึงถึงว่างจึงถึงพึงจำไว้ หยุดไม่ได้ว่างไม่ได้ ไปไม่ถึง
แม้ดั้นด้นค้นหาถึงดาวดึงส์ หรือจะบึ่งไปหาเมืองบาดาล
บนสวรรค์ชั้นไหนก็ไม่มี แต่มันมีอยู่ที่ใจในสังขาร
ไม่ต้องเที่ยวไปหาถึงบาดาล หรือสวรรค์วิมานชั้นใดใด
หยุดโลภะโทสะและโมหะ หยุดลดละการยึดมั่นขันธ์ทั้งหลาย
หยุดในหยุดหยุดให้หมดกำหนดใจ เมื่อหยุดได้จะประสบพบสุขเย็น
สะอาดสว่างสงบพบปัญญา จะนำพาไปสู่องค์รู้เห็น
เมื่อจิตว่างทางนิพพานย่อมชัดเจน องค์รู้เห็นรู้ได้ที่ใจตน
เมื่อจิตขาวพระนิพพานเข้าแทนที่ จิตเดี๋ยวนี้เป็นที่อยู่องค์มรรคผล
เห็นหรือยังว่านิพพานไม่กังวล ต้องดิ้นรนไปหาถึงบาดาล
ของมันอยู่ที่ใจหาไปทั่ว เที่ยวหามั่วไปจนถึงเมืองสวรรค์
บอกให้รู้ทางใช้ไปนิพพาน ก็คือการหยุดว่างและช่างมันเท่านั้นเอง

จิตอยู่ที่ไหน มีคำตอบ

จิตไม่ใช่ใจ ที่เราเห็น เป็นก้อนเนื้อ
เรื่องเหลือเชื่อว่าจิต เป็นไฉน
จิตก็ใจ ใจก็จิต คิดกันไป
อยู่ที่ไหนกันแน่ ลองแฉดู

ท่านว่าใจ เป็นบริเวณบ้านของจิต ปลูกมิดชิด
อยู่ในใจงามสวยหรู ชื่อบ้านงามสวยสมลองชมดู
บรมครูตรัสไว้หลายพันปี ชื่อ หทัยวัตถุ
ปลูกอยู่ในหัวใจ ไม่โยกย้ายไปไหนไม่หน่ายหนี
อยู่กับใจจนกว่าใจจะไม่มี ใจไม่มีจึงจะย้าย
ไปตามเกณฑ์ หน้าที่จิต มีหน้าที่ นึกคิดรู้
มีที่อยู่ แต่ไม่มีรูปให้เห็น เป็นธาตุรู้สารพัดอย่างชัดเจน
รู้กรรมเวร สารพัด ที่ตนทำ



เรื่องจริง ที่ไม่จริง



จิตเป็นนายกายเป็นบ่าวตามเขาว่า จะเข้าท่าเชื่อได้จริงไหมหนอ
ดูของจริงยิ่งเห็นชัดใช่ขัดคอ เห็นว่าพอพูดได้ว่าไม่จริง
จิตอยากได้อยากทำซึ่งการงาน เจ้ากายพาลไม่ไปทำซ้ำหยุดนิ่ง
จิตก็แหยไม่เห็นใช้กายได้จริง จะอวดหยิ่งว่าเป็นนายยังไงกัน
จิตมีเรื่องสำคัญจะต้องไป เจ้ากายไพร่ว่าใช่เรื่องของตัวฉัน
มันไม่ไปจะทำไมยังไงกัน ยิ่งนานวันกายยิ่งดื้อคล้ายถือดี
จิตให้ลุกยืนเดินได้คล่องแคล่ว แล้วแกล้งแซวว่าเจ้ากายใกล้เป็นผี
จงเดินให้สมาร์ทองอาจดี ให้สง่าราศีตลอดไป
เจ้ากายว่าเจ้าจิตอย่าเพ้อเจ้อ หลงละเมอเห็นผิดคิดไฉน
ฉันทำได้แค่นี้ดีถมไป เวลาตายเจ้าจิตไม่ร่วมวง
ปล่อยให้กายตายไปแต่กายแท้ เจ้าจิตแส่หากายใหม่ตามประสงค์
จิตไม่ซื่อไม่จริงใจไม่มั่นคง หลอกใช้กายเพื่อประสงค์ผลของตัว
พอกายตายเจ้าจิตก็เผ่นหนี เหมือนกลัวผีสิ้นสุขขนลุกหัว
ทำให้คิดว่าเจ้าจิตเห็นแก่ตัว อย่ามามั่วว่าเป็นนายเจ้ากายเลย

จิตกับกายเป็นคนละส่วน แต่มันเล่นเรื่องเดียวกัน
กายตาย จิตไม่ตาย กายเป็นทางผ่าน ของจิต
ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด เป็นเรื่องของกาย
คิด รู้ จำ สุข ทุกข์ เห็น เป็นเรื่องของจิต

เป็นเรื่องของไตรลักษณ์
พ.ท.เหรียญ สง่าเนตร
ต.ค. ๔๙

หัวใจพระพุทธศาสนา

พราหมณ์ผู้หนึ่ง ถามพระพุทธองค์ว่า คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ เอาอย่างง่าย ๆ ข้อเดียวมีไหม

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ดังนี้ "มีพราหมณ์" **ข้อเดียว** ทรงตรัสเป็นพระบาลีว่า **สพฺเพธมฺมา นาลํ อภินิเวสายะ** แปลว่า **สิ่งทั้งหลายทั้งปวง อันใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เพราะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน.** (เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่เที่ยง)

และตรัสยืนยันว่า ผู้ได้ฟังเพียงเท่านี้ เท่ากับ ได้ฟังทั้งหมด ผู้ได้ปฏิบัติตามข้อนี้ เท่ากับ ได้ปฏิบัติทั้งหมด ผู้ได้ปฏิบัติได้ผลในข้อนี้ เท่ากับ ปฏิบัติได้ผลทั้งหมด (สาธุ พุทโธ โลกะวิทู สาธุ) (ทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์)

คำว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง หมายความว่า ครอบคลุมทั้งจักรวาล ทั้งหมดทุกอย่าง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ปล่อยมันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน เพราะทุกอย่างเป็นอิทัปปัจจยตา (เป็นเหตุเป็นปัจจัยตามธรรมชาติ) ไม่เป็นอย่างอื่น เรียกว่า ตถาตา (เป็นเช่นนั้นเอง)

ซึ่งหมายความว่า จง **หยุด ปล่อยว่าง ช่างมัน อย่ายึดมั่นถือมั่น** พอจะเขียนเป็นกลอนได้ ดังนี้ พระบาลี ว่า นิพพานํ ปรมํ สุญฺญํ นิพพานเป็นความว่างอย่างยิ่ง นิพพานํ ปรมํ สุขํ นิพพานเป็นความสุขอย่างยอด

ท่านต้องการว่างอย่างยิ่ง สุขอย่างยอด ท่านต้องท่องคาถานี้ ท่องได้ ทำได้ ก็ไปนิพพานได้ (ก่อนตาย) ไปได้ทั้งยังเป็น ๆ อยู่นี้

นิทานเรื่อง
โทษ การกินเหล้า

๑ แก้ว นงนุช
๒ แก้ว พุทธวาจา
๓ แก้ว แกล้วกล้า พูดจาฉลาด
๔ แก้ว พรวดพราด มัวขาดไม่รู้ตัว
๕ แก้ว ตามัว เห็นช้างเป็นหมู
๖ แก้ว รูหู ฟังดี เป็นชั่ว
๗ แก้ว ลืมตัว ลงบันไดหลายชั้น
๘ แก้ว ลงคลาน กลับบ้าน ต้องหาม
๙ แก้ว เมียถาม หัวร้างข้างแตก
๑๐ แก้ว อ้วกแหลก แดกมา เอื้อหมา
จากนั้นหมาก็มากินอ้วก
กินแล้วก็เมาไปไม่ไหว
ยืนโซเซทิ่มหน้าทิ่มหลัง
ในที่สุดก็ล้มนอนทับลงไปที่คน.
เลยไม่รู้ว่าใครหมาใครคน.
เมียกลับจาก ร.พ.เที่ยวตามหาผัว.
มาเจอนอนหลับอยู่ใต้ถุนบ้าน
รีบวิ่งมาจับแขนดึงให้ลุกขึ้น
จับเอาขาหมาเข้าหมาร้องเอ๋อ ตกใจ
อุทานว่า อุ้ย ที่มันแขนหมานี่หว่า นึกว่าขาคน
หัวเราะ ฮ่า ๆ ๆ ขำกลิ้งไปเลย
“ไม่รู้ว่า แขนหมาหรือขาคน” ฮ่า ๆ ๆ ๆ

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า เหล้าทำให้เป็นคนเลวได้หลายอย่าง

เนื้อความจาก น.พระนิติเกษตรสุนทร

เรื่อง วิปัสสนาญาณ หน้า ๗๒ ๑ เม.ย. ๐๓

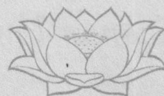
และจาก น.ปิดประตูอบายของ พระเทพสิทธิมุนี หน้า ๓๗

กลอน ๘ โดย พ.ท.เหรียญ สง่าเนตร

เห็นรูปนาม	เกิดดับ	ไม่ช้านัก
ก็จักเห็น	ไตรลักษณ์	อย่าสงสัย
เหมือนเห็นเสือ	ทั้งตัว	กลัวไปไย
ต้องเห็นลาย	เสือแท้	ของแน่นอน
เพราะตัวเสือ	ลายเสือ	อยู่ด้วยกัน
เหมือนเกิดดับ	จับให้ทัน	ตามท่านสอน
ใช้ปัญญา	พิจารณา	อย่างอาวรณ์
ต้องเห็นได้	แน่นอน	ดังตั้งใจ
เมื่อไตรลักษณ์	ชัดแจ้ง	เป็นอย่างยิ่ง
ไม่มีสิ่ง	อื่นใด	ต้องสงสัย
ความรู้อารมณ์	รูปนาม	ดับทันใด
แล้วน้อมไป	รู้อารมณ์	พระนิพพาน
ถึงขั้นนี้	ท่านว่า	แสนประเสริฐ
จะไม่เกิด	ในอบาย	๔ สถาน
มีแต่ไหล	เข้าสู่	พระนิพพาน
อย่างช้านาน	เจ็ดชาติ	เด็ดขาดเอย

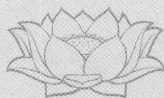
วิปัสสนากรรมฐานนี้ มีผลอานิสงส์ยิ่งใหญ่ ทำให้ผู้เจริญมีสติมั่นไม่หลงทำการกิริยา มีสุคติภพเป็นที่ไปในเบื้องหน้าและมีอุปนิสัย มรรค ผล นิพพาน ติดสันดานต่อไปด้วย สาธุ

ส.ค. ๔๑



พอถึงญาณ ที่สิบสี่ ก็จะรู้
ที่สงสัย ทั้งหลายอยู่ มีจริงไหม
ทั้งไม่ต้อง ไปนรก ตกอบาย
ไม่ต้องเที่ยว ถามใคร ไม่จำเป็น
เพราะรู้เอง เห็นเอง ชัดเจนแล้ว
ใสกว่าแก้ว เห็นยิ่งกว่า ตาเนื้อเห็น
รีบมาลอง ให้รู้รส ได้หมดเวร
อย่าทำเล่น มัวแต่หลง ลงอบาย
พระพุทธเจ้า และเหล่า พระสาวก
ท่านพ้นโลภ โลกีย์ นี้มากมาย
เดินตามทาง ของท่าน จักสบาย
อาจารย์ใหญ่ ของมนุษย์ และเทวา
จะเที่ยวหา ที่ไหน ๆ ก็ไม่มี
อย่าอวดดี มัวหลง เที่ยวค้นหา
เป็นบุญแล้ว แสนประเสริฐ ที่เกิดมา
พบองค์พระ ศาสดา ของพวกเรา
ไม่มีใคร รู้แจ้ง เท่าองค์ท่าน
จงมุ่งมั่น ปฏิบัติ อย่าโง่เขลา
อย่าเป็นลิง เจอแก้ว แล้วไม่เอา
จะเอาแต่ มะพร้าว กรรมของลิง

ก.ย. ๔๑



พยายาม ระงับ ดับโทสะ
อย่าปล่อยปละ จนชิน เป็นนิสสัย
*ไฟที่เรา จะไปดับ ที่ใครๆ
*จะเกิดไหม้ ลุกลาม พ้นทวี
*จะตกนรก หมกไหม้ เมื่อวายวอด
*จะไม่รอด ทุกข์ร้อน ก่อนเป็นผี
โลภะโทสะ โมหะ ทุกคนมี
ใครดับได้ ไปดี ทุกชาติเลย

ส.ค. ๔๑

อย่าเป็นคนมักโกรธ

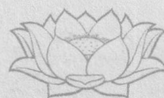
อย่าเป็นร่างทรงของยักษ์

จงเป็นร่างทรงของ

เทวดาและพรหม

จงหยุดความโกรธด้วยขันติและ.....

****สอนตนเองและสอนลูกหลานเหลนโหลน ต่อไปด้วย**



โมหะ ๒ คือ

๑ วิจิกิจฉา ลังเลสงสัย

๒ อุทธัจจะกุกกุจจะ ฟุ้งซ่านรำคาญใจ ขาดสติระลึกชอบ เห็นผิดทำนองคลองธรรม

กลอน ๘ โดย พ.ท.เหรียญ สง่าเนตร

โมหะนี้ คือความหลง ครอบงำจิต
เห็นผิด ผิด เห็นไม่ตรง ชอบสงสัย
สงสัยว่า บาปบุญ จริงหรือไร
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีไหม หรือไม่มี
นรกสวรรค์ มีจริง จริงหรือปล่าว
ใครคนกล่าว รู้เห็น เป็นสักขี
แล้วนิพพาน อยู่ที่ไหน ใครว่ามี
อย่าพาที เสียให้ยาก ลำบากใจ
จิตฟุ้นซ่าน รำคาญใจ ไร้ความคิด
ระลึกชอบ สักนิด หามีไม่
เห็นผิด ๆ ว่าเห็นชอบ ตลอดไป
สอนยังไง ก็ไม่จำ เพราะกรรมเวร
สมองมี เหมือนมิใช่ สมองคน
มันสับสน เรื่องสมอง มองไม่เห็น
เหมือนคนตาย กู่ไม่ตื่น ฟื้นไม่เป็น
อยากรู้เห็น มีจริงไหม ให้ทดลอง
มหาสติปัฏฐาน ทั้งสี่ นั้นมีอยู่
บรมครู ทรงตรัสไว้ ไม่มีสอง
ทางสายเอก แน่นักหนา เชิญมาลอง
แล้วจะต้อง ตระหนก ถึงตกใจ

(อ่านให้* จำได้)

โทสะโทษของความโกรธ

จากหนังสือสมเด็จพระสังฆราชวัดบวรฯ
ท่านทรงพิมพ์แจกเป็นทานมีคติดีมาก

กลอน ๘ โดย พ.ท.เหรียญ สง่าเนตร

ความโกรธนี้	เป็นภัย	ร้ายมหันต์
ดับไม่ทัน	ดับไม่เป็น	จักเสียหาย
*เสียทั้งทรัพย์	เสียทั้งกาย	เสียทั้งใจ
*เสื่อมลาภ	เสื่อมยศไป	สารพัน
*เสื่อมบริวาร	เสื่อมญาติ	และเสื่อมมิตร
*เสื่อมถึงจิต	บุตรภรรยา	น่าสงสาร
*เสื่อมศักดิ์ศรี	เสื่อมตระกูล	เสื่อมการงาน
*สารพัน	มีแต่ทุกข์	สุขไม่มี
*ใจก็ทุกข์	หน้าตา	ก็เศร้าหมอง
ไม่ผุดผ่อง	โสภา	ไร้ราศี
*คนเคารพ	นับถือ	ก็ไม่มี
*มีแต่ความ	อัปรีย์	อัปมงคล
*ทั้งสร้างภัย	สร้างศัตรู	สารพัด
*นำวิบัติ	มาสู่	ทุกแห่งหน
*บุตรภรรยา	ญาติกา	ทั่วทุกคน
*ต้องหมองหม่น	เพราะโกรธ	โทษอนันต์
**จงมีสติ	สัมปชัญญะ	ละความโกรธ
**อย่าลิงโลด	ดีใจ	เมื่อไฟผลาญ
**ทั้งขันติ	เมตตา	อย่าช้าพลัน
รีบประหาร	ความโกรธ	ให้ดับไป

ตัณหา คือ ความทะยานอยาก

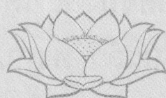
มีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นบริวาร

โลภะ เป็นภัย ร้ายที่สุด

โลภะร้าย	เป็นภัย	ร้ายที่สุด
ไม่มีหยุด	ความอยาก	มากตัณหา
ได้ดังอยาก	ก็ดีไป	ถ้าได้มา
ถ้าพลาดท่า	ไม่ได้	จะร้ายแรง
จะไปชวน	โทสะ	และโมหะ
มาลุยดะ	เอาให้ได้	ใครกำแหง
ทั้งดุด่า	ตีรัน	ถึงฟันแทง
ก็เพราะแรง	โลโภ	จอมโยรา
อย่าคบคน	ขี้โลภ	เป็นอันขาด
มันสามารถ	ฆ่าได้	แม้หมูหมา
ทั้งพ่อแม่	พี่น้อง	ญาติกา
ก็เพราะว่า	มันชาติ	เปรตอสูรกาย

กลอน ๘ โดย พ.ท.เหรียญ สง่าเนตร

ส.ค. ๔๑



เนื้อความจาก น.พระนิติเกษตรสุนทร

เรื่อง วิปัสสนาญาณ หน้า ๗๒ ๑ เม.ย. ๐๓

และจาก น.ปิดประตูอบายของ พระเทพสิทธิมุนี หน้า ๓๗

กลอน ๘ โดย พ.ท.เหรียญ สง่าเนตร

พระองค์ทรงพิจารณาเมื่อวันเพ็ญเดือนหก

อะไรหนอ เป็นปัจจัย ให้มรณะ
ชาติการเกิด แน่ละ ไม่สงสัย
อะไรหนอ เป็นเหตุ เป็นปัจจัย
ที่ทำให้ มีชาติ ต้องเกิดมา
ภพกรรมภพ อุปัตติภพ เป็นต้นเหตุ
ที่ก่อกรรม ทำกิเลส ไว้นักหนา
กรรมภพ เป็นปัจจัย ให้เกิดมา
ทำให้เกิด ชาติชรา ไปตามกัน
อะไรหนอ เป็นปัจจัย ให้เกิดภพ
ทรงปรารภ ว่าเป็นภัย ร้ายมหันต์
อุปาทาน เป็นปัจจัย อันสำคัญ
ที่ตัวมัน เข้าไปยึด จึงเกิดกรรม
อะไรหนอ ทำให้เกิด อุปาทาน
เจ้าตัวการ คือตัณหา ที่มีสาม
ตัวการใหญ่ ที่คอยยุ ให้ก่อกรรม
เป็นตัวทำ ให้เกิด ทุกข์อนันต์

เมื่อพระองค์ทรงรู้แล้ว อริยสัจทั้ง ๔ โดยบริบูรณ์ชัดเจนอย่างยิ่งแล้ว จิตของพระองค์ก็พ้นวิเศษจากอาสวะ ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์จบแล้ว กิจอื่นที่จะต้องกระทำเพื่อความหลุดพ้นไม่มีอีกแล้ว ฯลฯ “สาธุ ๆ พุทโธ โลกะวิทู” สาธุ ๆ ๆ

ส.ค. ๔๑

โลกนี้ วุ่นวาย จริงหนอ
หยุดเรา ดีกว่า หยุดโลก

หยุดตัวเรา	ดีที่สุด	กว่าหยุดโลก
ประสบโชค	มากมาย	หลายสถาน
สติสัมปชัญญะ	เกิดนำ	เป็นประธาน
พรหมวิหาร	ผลพวง	พ่วงตามมา
ทั้งขันติ	บารมี	แสนดีเลิศ
ประกอบเกิด	พร้อมกัน	น่าหรรษา
สุขสงบ	เย็นประเสริฐ	เกิดตามมา
ศีลสมาธิ	ปัญญา	เป็นของเรา
เมื่อหยุดเรา	แล้วดี	อย่างที่ว่า
อย่ามัวมา	หยุดโลก	ให้โง่เขลา
ปัญญาวิมุติ	เจโตวิมุติ	หยุดที่เรา
เร่งเพียรเข้า	แล้วที่สุด	โลกหยุดเอง

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง	การไม่กระทำบาปทั้งปวง
กุสะลัสสูปะสัมปะทา	ยังกุศลให้ถึงพร้อม
สะจิตตะปะริโยทะปะนัง	ชำระจิตของตนให้ผ่องใส

ปฏิบัติได้ตามธรรมสามอย่างนี้ “โลกก็หยุดแล้ว”
(เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย)
“เราหยุด โลก ก็หยุด”

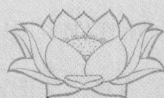
ที่โลกยุ่งอยู่ทุกวันนี้ เพราะเรา “เพราะเราไม่หยุด”
กลอน ๘ โดย พ.ท.เหรียญ สง่าเนตร ส.ค. ๔๑
*โลภ โกรธ หลง ร้ายที่สุด หยุดเถอะเรา

นิพพานอยู่ที่ไหน นิพพานไปทางไหน
นิพพานเอาอะไรไปบ้าง ไปด้วยญาณอะไร?

ไปนิพพาน	จะต้องรู้	อยู่ที่ไหน
รู้ทางไป	จึงไปได้	ดังใจหวัง
ไปด้วยญาณ	อะไร	รู้หรือยัง
เอาอะไร	ไปบ้าง	ลองคิดดู
ไปนิพพาน	ไม่ต้องไป	หาที่ไหน
มีทางไป	ทางเดียว	เท่านั้น
สติปัฏฐาน	ทั้งสี่	ลองไปดู
ก็จะรู้	ว่าใช่	ไปนิพพาน
ถ้าจะไป	โดยขันธ์	ธวิมุติ
ต้องตัดทิ้ง	ให้หลุด	ในเรื่องขันธ์
ยึดไตรลักษณ์	ไว้ให้มั่น	ตลอดกาล
จะประหาร	กิเลส	ได้ดังใจ
ธรรมชาติ	ของขันธ์	คือไตรลักษณ์
ไม่ช้านัก	จักแยก	แตกสลาย
เมื่อไตรลักษณ์	ชัดแจ้ง	ไม่แคลงใจ
ก็จะไป	ถึงวิมุติ	สิ้นสุดเอง

พ.ท.เหรียญ สง่าเนตร

ถ้าดวงตาของท่าน เห็นธรรมขั้นพระไตรลักษณ์ เมื่อใดเมื่อนั้น ท่านจะเบาทุกข์, เห็นพระไตรลักษณ์ ชัดแจ้งเป็นอย่างยิ่งเมื่อใด เมื่อนั้นท่านจะไม่มีทุกข์เลย, (นิพพาน)



ยอดแห่งความสุข

พุทธทาสภิกขุ



สิ่งที่เรียกว่า "ความสุข" ย่อมมีแปลก ๆ กันเป็นชั้น ๆ เช่นเดียวกับคำว่า "อาหาร" อาหารของคนชั้นต่ำ-กลาง-สูง หรือคนต่างชาติต่างมุมโลกย่อมแปลกกัน แต่ก็เรียกว่าอาหารด้วยกัน. นี้ฉันใด คำว่า "สุข" ก็ฉันนั้น; ย่อมแตกต่างกันตามความเหลื่อมล้ำต่ำสูงของความรู้สึกภายในใจเป็นคน ๆ หรือชั้น ๆ ไป :

๑. สุขของปุถุชนเลว ๆ

๒. สุขของกัลยาณปุถุชน และ

๓. สุขของพระอริยเจ้า

หรือ คนผู้มีความรู้สึกสูงสุดด้วยปัญญา

เมื่อถือตามหลักนี้ ถ้าเราจะก่อ "พระเจดีย์แห่งความสุข" เราจะได้ **ความไม่เบียดเบียนกันและกัน** เป็น **ฐานรากพระเจดีย์,**

ความไม่กำหนัดหรือไม่เป็นทาสอยู่โดยน้ำใจในสิ่งอันยั่วยวนซึ่งมีอยู่ในโลกตามธรรมดาโลก นี่เป็น **องค์พระเจดีย์**

และได้ **ความไม่มีความสำคัญว่าเป็นตัวเป็นตน** นี่เป็น **ยอดพระเจดีย์.**

ก. สุขที่เป็นรากฐาน



ความไม่เบียดเบียนกัน คือความไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น. เหตุย่อมให้เกิดผล. **การเบียดเบียนท่าน เป็นเหตุให้เกิดการเบียดเบียนตอบ, และกลายเป็นการเบียดเบียนกันไปมา** จนกลายเป็นคนที่ต้องระแวงภัย หวาดหวั่นอยู่เสมอ แม้แต่นอนหลับก็ไม่วายฝันไปในทำนองชั่วร้าย **การเบียดเบียนท่าน จึงคือการเบียดเบียนตนเอง เป็นการเผาลนตัวเอง** ทั้งที่บางคราวฝ่ายที่ถูกเบียดเบียน ไม่รู้ว่าใครเบียดเบียน หรือคิดตอบแทน ผู้เบียดเบียนก่อนก็เริ่มเป็นผู้หวาดหวั่นระแวงภัยเสียแล้ว.

<u>การเบียดเบียนตนโดยส่วนเดียว</u> เช่น การดื่มน้ำเมา การละเลยอนามัย เป็นต้น แม้ไม่เนื่องถึงผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ก็มีการเบียดเบียนแฝงอยู่อย่างลี้ลับ เช่น การเป็น **คนรกโลก** เป็นที่ขยะแขยงระแวงภัยของเพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียง เป็นการทำให้บุตรภรรยาหรือวงศ์ตระกูล ค่อย ๆ กลายเป็นตระกูลที่ไร้ค่า ไร้สุข. จึงเป็นอันว่าเราต้องรับรองว่า **<u>พระพุทธภาษิตที่ตรัสว่า ความมัธยัสถ์ สำรวมระวังเป็นอย่างดี ในสัตว์มีชีวิตทั้งหลายนั้น ย่อมหมายถึงความเบียดเบียนอันลี้ลับในข้อนี้ด้วย มิได้หมายเฉพาะแต่การฆ่าฟันเบียดเบียนกันโดยตรง ๆ อย่างเดียว</u>**.

ความสุขอันเกิดแต่ความไม่เบียดเบียนกันและกัน คือความที่สมาคมกันได้อย่างเยือกเย็นสนิทสนม **มองดูกันด้วยสายตาอันแสดงความรัก** โดยไม่ต้องเมินหน้าหรือหลบตากันในเมื่อสวนทางกัน, **เข้ากันได้สนิทเหมือนน้ำกับน้ำนม, ไม่ต้องเกียดกั้นอยู่ดุจน้ำกับน้ำมัน,** ทำให้เกิดความรู้สึกดุจว่า**คนทั้งโลกล้วนแต่เป็นบิดามารดาญาติพี่น้องของตนเองไปทั้งนั้น**, ไม่ต้องระแวงภัยทั้งหลับและตื่น

นี่คือ **<u>ความสุขอันเผล็ดออกมาจากการไม่เบียดเบียน แผ่ซ่านอยู่ทั่วโลก เป็นรากฐานของความสุขซึ่งสูงยิ่งขึ้นไป</u>**. สันติสุขของโลกเท่าที่โลกทั่วไปต้องการก็คือความสุขข้อนี้

การที่พระองค์ไม่ยกเอาแก้วแหวนเงินทอง บุตร ภรรยา ว่าเป็น "**<u>ความสุขของโลก</u>**" ก็เพราะว่านั่น**เป็นเพียงความเพลิดเพลิน หรือความสะดวกสบายเท่านั้น ยังไม่เป็นตัวความสุขสงบอย่างชัดเจนเหมือนการที่ไม่เบียดเบียนกัน.** และเมื่อสิ่งเหล่านี้ จะเป็นความสุขแม้แต่ใน**วิสัยโลก**ก็ไม่ได้เสียแล้ว จึงเป็นอันว่าจะเป็นตัวความสุข **วิสัยธรรม** ที่สูงขึ้นไปกว่าไม่ได้อยู่นั่นเอง.

เมื่อถือเอาผู้มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงเป็นหลัก **<u>การบัญญัติความสุขชั้นต่ำที่สุด ก็ต่ำได้เพียงแต่การไม่เบียดเบียนเท่านั้น; จะต่ำลงมาอีก จนถึง เงิน-ทอง-บุตร-ภรรยาสามีนั้นหาได้ไม่ เพราะไม่ใช่สุขสงบ</u>, เป็น สุขที่เผาลน,** หรือเป็นเพียง**ความเพลิดเพลินของชีวิตเท่านั้น** เว้นแต่จะให้ปุถุชนเราตามธรรมดาทั่วไปบัญญัติ. นั่นแหละสิ่งเหล่านั้นจึงจะถูกยกมาเป็น**ความสุข**ประเภทหนึ่งด้วย.

และนี่เป็นการแสดงให้เห็นอีกครั้งหนึ่งว่า แม้สิ่งที่เรียกว่า "**สุข**" ด้วยกันแต่ต่างกันเป็นคนละอัน ตามความรู้สึกที่เหลื่อมล้ำต่ำสูงของผู้เพ่งเล็ง.

ข. สุขในชั้นกลาง



เมื่อเขยิบสูงขึ้นมาในชั้นนี้ ตัวความสุข ได้แก่ ความคายออกเสียได้ซึ่งการยึดถือเอาด้วยความกำหนัดรัก อันมีอยู่ในสิ่งยั่วยวนในโลกนี้, ตลอดถึงสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความรักตามธรรมดา.

บรรดาสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความใคร่ จะเป็นพวก**รูปธรรม** คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือที่เป็นพวก**นามธรรม** เช่น ยศศักดิ์สรรเสริญ ก็ดี เป็นที่ตั้งแห่งความ**กำหนัดรักนั้น เป็นเหมือนเหยื่ออันหุ้มเบ็ดไว้; ความสุขอันเกิดจากสิ่งนี้จึงเป็นสุขปลอมไม่จีรังยั่งยืน, เป็นเพียงความเพลิดเพลิน หรือ สุขที่เป็นไปด้วยกับเหยื่อ. พระพุทธองค์จึงไม่ทรงยกขึ้นเป็นความสุข** เพราะทรงหมายเฉพาะ**สุขที่แท้จริงคือไม่มีเหยื่อล่อซึ่งอย่างต่ำที่สุด ได้แก่ ความไม่เบียดเบียนกัน.** และข้อนี้ก็เป็นเครื่องแสดงให้เราหยั่งทราบน้ำใจของท่านผู้เป็นพระอริยเจ้าได้อย่างดี ว่าท่านเพ่งมองความสุขกันโดยเหลี่ยมไหน.

สิ่งที่น่ารักน่าฟูใจทั้งหลาย ที่เรียกกันว่า "กามคุณ" เป็นเหตุให้เกิดความสุข แต่ต้องอาศัยความกำหนัด ความรัก ความยั่วยวน ความพอใจเข้าช่วย จึงจะเป็นความสุขไปได้. และเมื่อมี**ความสมหวังแล้วก็เคยชิน เบื่อและแส่หาใหม่สืบไป** จึงเป็นของเผาลนอยู่เสมอ, และชั่วขณะ เหมือนของยืมผู้อื่นเขามา.

และ **เมื่อกำลังมัวเมาหลงรักอยู่ ก็ต้องอุทิศหัวใจตนให้เป็นเหมือนเขียงรองสับเนื้อ ยอมรับทุก ๆ ประการ เพื่อบำรุงบำเรอของรักจนกว่าจะเบื่อหน่าย**, และพร้อมกันนั้นยังเป็น**ทางเกิดขึ้นแห่งความหึงหวง อิจฉาริษยา** ซึ่งเป็น**เครื่องเผาลน**อีกเป็นอย่างมาก. และยิ่งใน**เมื่อยังไม่ได้** ยังกำลังปรารถนาจ้องมองอยู่แล้ว ดูเหมือนว่า **ภายในใจจริงนั้นมิได้มีมนุษยธรรมอาศัยอยู่เลย** เพราะบรรจุเต็มไปด้วยไฟฟ้า คือ **ทะยานอยาก** และ**การคำนึงหาอุบายที่จะให้ได้สมอยาก**เท่านั้น.

แต่ว่า**ความรู้สึกทั้งสามอย่างนี้ มักไม่มีใครมองในแง่ร้าย;** กลับมองไปในแง่ดีคือเห็นเป็นความสามารถบ้าง, ความอุตสาหะบ้าง และอะไรต่ออะไรอีก ตามที่นิยมกันในหมู่ชนผู้มีความรู้สึกในระดับเดียวกัน, ไม่ว่าแก่ หนุ่ม นักศึกษา หรือมิใช่นักศึกษาก็เป็นได้เสมอกัน. และกล่าวกันว่า**เป็นความสุข ทั้งที่มันเผาลน**อยู่นั่นเอง ส่วน **พระพุทธองค์ทรงหมายอาการตรงกันข้าม คือความไม่เผาลนเพราะกามคุณ ว่าเป็นความสุข.**

การมีชีวิตอยู่ด้วยความไม่กำหนัดรักในสิ่งที่น่ารัก เป็นความเยือกเย็น, เป็นชีวิตที่มีญาณทัสสนะคือความรู้จักกามคุณอย่างชัดเจนเป็นผู้นำ มิใช่ตัณหาเป็นผู้นำ

การรู้จักกามคุณ คือรู้ว่ามันเกิดมาจากอะไร มันเคลือบหุ้มอยู่ด้วยอะไร จึงชนะใจคนเป็นจำนวนมากได้, มันจะไม่มีพิษสงต่อเมื่อเรารู้จักมันให้ซาบซึ้งอย่างไร, หรือกล่าวสรุปอย่างสั้น ๆ ว่า **ความจริงมันคืออะไรกันแน่.**

เมื่อรู้จักมันดีแล้ว จะทำให้ไม่อยากจนลืมตัว หรืออย่างต่ำที่สุดก็ไม่กลืนลงไปทั้งเบ็ดด้วยอาการฮุบเอาอย่างไร้ความรู้สึก : เพราะฉะนั้นจึงเป็น**ความสุขที่บริสุทธิ์ สะอาด จืด และเย็นอย่างยิ่ง เป็นอิสระอย่างยิ่ง**

ความกำหนัดรัก เป็นบ่อเกิดของความโศก ความกลัว ความระแวง ความอาลัย ความสะดุ้ง ความหึง ฯลฯ; เพราะฉะนั้นใน**นาทีแห่งความรัก**ก็คือ**นาทีแห่งความชั่วร้าย**ที่ออกนามมาแล้วไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง. ในทำนองอันตรงกันข้าม **นาทีแห่งความจืดสนิทแห่งความรัก ก็คือนาทีแห่งความโปร่งโล่งเยือกเย็นของใจนั่นเอง.**

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า **การชนะความรักเป็นความสุข, ผู้แพ้ความรักต้องทำงานให้ความรักทั้งหมด** เพราะในขณะนั้นตนของตนเองไม่มี. ผู้ที่พยายามในความรักจนสำเร็จสมหมาย ก็คือผู้ที่แพ้ความรักตลอดเวลาจนหมด ไม่มีอะไรจะแพ้อีกสำหรับความรักเรื่องนั้นรายนั้น.

ชีวิต หรือคนเรา ก็คือลูกบอลหรือลูกกอล์ฟ **ซึ่งมีความอยาก, ความโง่, อุปาทาน เป็นผู้ตี ให้กลิ้งไปกลิ้งมาในสนาม กล่าวคือ วัฏสงสาร.** จะเป็นสุขหรือสนุกอะไรในการเป็นลูกบอล; แต่ถึงกระนั้นเราก็ไม่รู้สึกเกลียด เพราะเรายังไม่รู้จักว่ามันกำลังเป็นไปอย่างไรกันนั่นเอง.

เรายังคิดปัญหาชีวิตของเราไม่ได้เลยว่า คนเราคืออะไร? เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็ต้องกระดอนไปกระดอนมา โลด ๆ เต้น ๆ ไปตามที่เรานึกอยากสนุก เหมือนรับประทานแกงที่อร่อยและเผ็ดยิ่งกว่าเผ็ด, จนกว่าเราจะรู้จักดีว่า **กามคุณ หรือสิ่งที่ยั่วยวนความอยากนั้น คืออะไรกันแน่.**

เราลืมตาขึ้นมาในโลกนี้และพบ **"กามคุณ"** ในฐานเป็นสิ่งที่เรารู้จักมันแต่เพียงว่าเป็น **"สิ่งที่น่ารักจริง ๆ"** เท่านั้น เราไม่เห็นและไม่ทราบว่า **มันเกิดขึ้นมาอย่างไร, เพื่ออะไร มีอะไรแฝงอยู่ข้างใน,** เป็นต้น. จึงติดเบ็ดหมดอิสรภาพ ไม่มีส่วนเหลือแม้แต่นิดเดียว.

พระองค์จึงตรัสว่า "ความอยาก ดึงจูงไปได้รอบ ๆ ซึ่งคนเรา" หมายความว่า **เราแพ้ด้วยประการทั้งปวง.** ต่อเมื่อ**ชนะสิ่งที่น่ารัก เป็นอิสระ มีตนเป็นของตน** (มิใช่ตนของ

ความอยาก) **เมื่อนั้นจึงจะเยือกเย็น ไม่เผาลน ไม่ชอกช้ำเหมือนเขียงสับเนื้อ,** และนั่นคือความสุข, **ความสุขที่พระพุทธองค์ทรงหมายถึงในขั้นนี้.**

จอมวีรบุรุษที่ชนะคนทั้งโลก แต่อาจมาแพ้ผู้หญิงคนเดียว ก็เพราะตนของตนไม่มี, มีแต่ตนของความอยาก, เพราะฉะนั้น**ตนของความอยากจึงไม่ใช่ตนอันแท้จริง.**

เหตุนั้นใน**หมู่ชนผู้ยังมีตัวตน** คือยังไม่เป็นพระอรหันต์ ยังถือลัทธิมีตัวตน **จะต้องยึดถือเอาตัวตนให้ถูกต้อง** จึงจะได้ตัวตนที่เยือกเย็น เป็นที่พึ่งแก่ตนได้. ข้อที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **"ตนเป็นที่พึ่งของตน"** **ก็หมายถึงตัวตนอันแท้จริงนี้, เพราะตัวตนที่เป็นของความอยากย่อมมอบทุกข์ให้ตนโดยส่วนเดียวร่ำไป.**

การคายออกเสียซึ่งความกำหนัดรักที่เราเคยมีไว้สำหรับรักและอยาก จึงเป็นทางแห่งความสุข, และการคายออกเสียได้ก็คือ ความสุขอันเยือกเย็นอย่างแน่แท้.

เราจะเป็นผู้ชนะความอยากได้ ก็ด้วยการปฏิบัติธรรมตามหลักแห่งพระพุทธโอวาท ซึ่งเป็นอีกเรื่องหนึ่งจากเรื่องนี้, ซึ่งรวมความสั้น ๆ ได้ว่า **ความมีสติระลึกได้ทันท่วงทีก่อนแต่จะพบกันเข้าหรือกำลังพบกันอยู่กับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความอยากนั้น ๆ** เพื่อเป็นผู้ไม่หลงใหลมืดมน จนจิตบังคับจิตและกายไว้ไม่ได้ ซึ่งเราเรียกกันว่า **บังคับตนไว้ไม่ได้** ถึงกับยอมมอบตนให้ไปเป็นสิทธิ์แก่อารมณ์นั้น. **เมื่ออยู่ในที่เฉพาะหน้าอารมณ์เราทำบทเรียนแห่งการข่มจิต** วางเฉย กำหนดจิตไว้ โดยประการที่ความรู้จักผิดชอบชั่วดียังคงมีอยู่ในจิต หรือถึงกับความเยือกเย็นยังคงมีอยู่ในจิต.

ในที่ลับหลังอารมณ์ เราจะปลูกมโนคติเป็นอารมณ์ต่าง ๆ แล้วพิจารณามันไปโดยละเอียด ในสายแห่งความจริง จนเห็นทะลุเข้าไปถึงความที่มันเป็น **"ดอกไม้แห่งผู้ล้างผลาญคุณความดีหรือธรรมชาติฝ่ายสูง"** ซึ่งเป็นเหยื่อล่อ ดึงเราไป เป็นการพร่าเวลาอันมีค่าของเราให้สิ้นเปลืองไปด้วยความมัวเมาเป็นชาติ ๆ จนเป็นผู้ชนะอารมณ์, หรืออย่างที่กล่าวเป็นบุคลาธิษฐานว่า **"ทำพญามารเจ้าของดอกไม้ ให้หมดอุบายที่ล่อลวง จนต้องนั่งกอดเข่า."**

ดังนี้ก็ชื่อว่าเป็นผู้ก้าวเสียซึ่งอารมณ์และนั่นคือ**ความสุข**ที่แท้จริงขั้นหนึ่ง, แต่จะเป็นที่แจ่มแจ้ง และที่ปรารถนาของคนทั่วไปได้หรือไม่นั้นได้แสดงเหตุผลไว้ข้างต้นแล้ว.

ดังกล่าวมาแล้วนี้ คงชวนให้เกิด**ปัญหา**ว่า **ถ้าปราศจากความรักและความอยากเสียแล้ว เราจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างไร?**

คำตอบ คือ **ก่อนนี้** ชีวิตเราถูกความอยากขึ้นนั่งบัลลังก์เป็นนายกหรือผู้บังคับบัญชาการ. **เราทำทุกอย่างด้วยความอยากบังคับ, หรือมิฉะนั้นก็คลุกเคล้าไปด้วยความอยาก.**

แต่<u>เดี๋ยวนี้</u> เราจะให้**ความรู้สึกชนิดที่ดีงาม** เช่น **ความรู้จักหน้าที่ของชีวิต ความรู้จักหนี้ธรรมชาติ ความกตัญญูกตเวที ความเมตตากรุณา ความเคารพตนเองและประชาชน** เหล่านี้ เป็นต้น **เป็นผู้นั่งบัลลังก์แห่งชีวิตประจำวันของเรา :** ในขณะที่ทำงานอาชีพหรือหน้าที่ก็ดี, ในเวลาบริโภคผลของงาน หรือเวลาพักผ่อนหย่อนใจเล่นสนุกก็ดี, โดยเรา**ปราบปรามตัวความทะเยอทะยานอยาก**เหวี่ยงลงมาเสียจากบัลลังก์ตำแหน่งผู้บงการในใจเรา.

เราจะเห็นได้ง่ายในระหว่างคนสองคน <u>**คนหนึ่งกินอาหารด้วยความอยาก**</u> หมายถึงอยากในรส หรือรสตัณหา, ไม่ใช่ด้วยความหิวตามธรรมชาติ ต้องมีพิธีประดักประเดิดใส่นั่นเติมนี่, ทำอย่างนั้นอย่างนี้ มีมารยาสาไถยในการกิน คนครัวหรือบุตรภรรยาถูกด่าว่าแดกดัน.

อีกคนหนึ่ง กินอาหารเพียงด้วยความรู้สึกถึงหน้าที่บริหารกายตามธรรมชาติ แม้อาหารจะเลวทรามจืดชืดเพียงไร ก็บริโภคได้อย่างเยือกเย็น : หากเป็นสิ่งที่เนื่องมาจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของคนครัวคนใช้ อย่างมากก็จะเพียงแต่ถูกเรียกมารับคำสั่งสอนชี้แจง ด้วยวาจาอันอ่อนหวาน ไม่มีการสาดเท หรือแดกดันดุด่าอย่างอื่นใด.

นี่เป็นเครื่องแสดงว่า แตกต่างกันเพียงไร ในระหว่าง **การกินด้วยความอยาก** และ**การกินด้วยความรู้สึกที่ดีงาม** ดังกล่าวแล้ว.

ใน**การเล่น** หรือแม้ **การงาน** อันเป็นหน้าที่ต้องรับผิดชอบในฐานะเป็นหัวหน้าก็อย่างเดียวกัน ซึ่ง<u>**เราจะต้องระวังในการเคลื่อนไหวทุก ๆ อิริยาบถ อยู่ในความควบคุมของความรู้สึกที่ดีงามต่าง ๆ ชนิดเหล่านั้นเสมอ**</u> อย่าให้ความอยากอย่างนั้นอย่างนี้โผล่ขึ้นนั่งเหนือหัวใจเป็นอันขาด การงานนั้นจะดำเนินไปด้วยดี, หลีกเลี่ยงอุปสรรคและความผิดพลาดได้คล่องแคล่ว; เนื่องจาก**ความรู้สึกที่ดีงาม**เหล่านั้น **ย่อมเรียกร้องมาซึ่งความรู้สึกอย่างอื่น ๆ** เช่น **ความมีสติสัมปชัญญะ ความหยั่งถึงเหตุผล** เป็นต้นอย่างเพียบพร้อมเสมอ.

ผู้กระทำก็เยือกเย็นทั้งก่อนทำ กำลังทำและทำเสร็จแล้ว; ใช่ว่าความอยากจะจูงให้ทำเร็วหรือบังคับบัญชาผู้อื่นได้ดีก็หาไม่, เพราะนั่นเป็น**ความฉลาด**ซึ่งเกิดออกมาจาก**ความรู้สึกอันดีงาม** ดังกล่าวต่างหาก ส่วน**ความอยาก มีแต่ความแผดเผา**เท่านั้น.

เหล่านั้น คือ <u>**นิมิตของความสุข อันเกิดจากความมีชีวิตอยู่ด้วยความปราศจากความอยากและราคะ**</u>.

ค. สุขที่เป็นสุดยอด



สุขที่กล่าวมาแล้วในชั้นสอง อาจทำให้ท่านสงสัยว่า **จะยังมีความสุขเท่าไหนอีกซึ่งสูงขึ้นไปกว่าการชนะตนในเรื่องความรักและความอยากนั้น ๆ**

ควรทราบว่า **เท่าที่กล่าวมาแล้ว เป็นความสุขที่ยังไม่หลุดพ้นไปได้จากความโง่หลงว่า "อัตตา"** คือยังมีความสำคัญตนเป็นตนอยู่, เป็น**สุขอย่างอัตตา** ซึ่งทำให้ความสำคัญตนว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ถือเขาถือเราอยากเกิดอยากเป็นอย่างไม่รู้จักสิ้นสุด.

แม้เกิดมาได้รับความสุขสองอย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้นก็ยังต้องเวียนเกิดแก่ เจ็บ ตาย, บริหารกาย บริหารทุกข์คือขันธ์ ซึ่งในระยะนั้นก็ประสบกันกับความโศกปริเทวะร่ำไรรำพัน, อยากแล้วไม่ได้เหมือนอยาก; แม้ในสิ่งที่เป็นกุศล หรือเป็นไปตามทำนองคลองธรรมอย่างยุติธรรม, จิตก็ยังมีความรู้สึกว่า ตนเป็นอัตตาอยู่เพียงใด ก็ยังไม่อาจหยุดการเวียนว่ายไปในวัฏสงสาร หรือสัมพันธ์กับความตายอยู่เพียงนั้น.

สุขอย่างอัตตาจึงไม่ใช่ยอดสุข. แต่เมื่อใดก้าวล่วงขึ้นถึงขีดอนัตตา จึงจะเป็นยอดสุข. เพราะเป็นที่สุดแห่งความทุกข์หรือความวิ่งไปวิ่งมาในวัฏสงสารของชีวิต.

สุขประการสุดท้ายนี้ นอกจาก**ไม่สู้จะเป็นที่น่าปรารถนาของคนทั่วไป**โดยมากแล้ว ยิ่งกว่านั้น, **ยังเป็นสุขที่ชนเหล่านั้นจะฟังไม่ออกหรือไม่เข้าใจ**อีกโสดหนึ่ง **สุขนี้จะเข้าใจและปรารถนา ก็เฉพาะผู้ที่ผ่านความสุขประเภทต้นมาแล้ว.**

ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น ในพวกของเล่น, **เด็ก ๆ** ชอบเล่นตุ๊กตา หรือรถไฟ. **หนุ่มสาว** ชอบเล่นฟุตบอล, เบสบอล, **คนสูงอายุ** ชอบเล่นกอล์ฟ หรือเทนนิส. ทั้งนี้ก็เพราะ**ความคะนองมีระดับต่าง ๆ กัน**. เด็ก ๆ จะไม่เข้าใจเลยว่ากอล์ฟจะสนุกอย่างไรได้, และผู้ใหญ่ก็ไม่ปรารถนาจะมาเล่นตุ๊กตาอีก. นี่เพราะ**ความรู้สึกภายในต่างกัน**ฉันใด การจะเข้าใจและปรารถนาความสุขเป็นขั้น ๆ ก็ฉันนั้น, ย่อมแล้วแต่ความรู้สึกต่อโลกที่ตนมีอย่างสูงต่ำตื้นลึกหนาบางเพียงไรนั่นเอง.

"สุขอย่างอนัตตา" ประเภทนี้ ก็คือผลของ**การที่นำออกเสียได้จากภายในซึ่งความรู้สึกสำคัญว่า "ตน" มีอยู่ เป็นอยู่**, เช่นนั้นเช่นนี้. **ถ้าความสำคัญว่า "ตน" มีอยู่ ตัวตนก็มีสำหรับผู้นั้น :** มีความรู้สึกว่าฉันเป็นฉัน, ท่านก็เป็นท่าน, ตนของใครก็ตนของผู้นั้น. ความรู้สึกอันนี้ เกิดจากความโง่ความเขลาไม่รู้ความจริงของบุคคลนั้นเอง, เพราะฉะนั้น **"ตน" ก็คือสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นด้วยความโง่เขลา.**

เมื่อหายโง่เขลา "ตน" ก็หายไปเองปรากฏเป็น "ไม่ใช่ตน" "ไม่มีตน" (อนัตตา), มีแต่สิ่งที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย หรือ "เป็นไปตามเรื่อง" ของมันเท่านั้นเอง, จะเป็นฝ่ายพวกกาย หรือพวก**จิตใจ** (mental) ก็ตาม, จะกล่าวโดยส่วนรวมหรือแยกกล่าวเป็นส่วน ๆ ก็ตาม, **"ตัวตน" ไม่มีในมนุษย์เรา,** แต่เมื่อเรายังไม่รู้ เราก็สำคัญว่า "ตัวตน" มี เช่น เด็ก ๆ ที่เห็นเครื่องจักรในนาฬิกาพกเป็นครั้งแรกก็เข้าใจว่ามันมีชีวิต มีตัวตนเหมือนกัน.

ต่อไป, **เมื่อความสำคัญว่าตัวตน มีอยู่ภายใน ก็เกิดความรู้สึกว่า นี้เป็นเรา นั่นเป็นเขา ขึ้นโดยลำดับ,** มองเห็นเป็นตนคนละตน จะรู้สึกเป็นคู่เปรียบ. ฝ่ายดีเป็นคู่สำหรับรักใคร่หึงหวง, ฝ่ายร้ายก็เป็นคู่สำหรับแข่งขันแย่งชิงทำลายล้าง. **ถ้าความโง่เขลา (อวิชชา) มีมาก ก็มีความรู้สึกได้แม้ในสิ่งอันหาชีวิตวิญญาณมิได้.** เช่น เด็ก ๆ เล็ก ๆ คิดว่าตุ๊กตาก็เป็นคนเหมือนกับตนเหมือนกัน, และเด็กอีกคนหนึ่งหยุดร้องไห้เมื่อพี่เลี้ยงตีเสาเป็นการลงโทษเพราะทำให้เด็กเจ็บ (โดยเด็กไปโดนเข้าเอง) ดังนี้เป็นต้น. นี่คือ **บ่อเกิดของการเห็นแก่ตน (selfish).**

ต่อไป เมื่อ**ความสำคัญว่าตนเป็นของตน**มีอยู่แล้ว ก็คลอดความสำคัญว่า "ของตน" ออกมาอีก จึงมีความรู้สึกว่า เงินของตน ทอง บุตร ภรรยา มิตรสหาย ชื่อเสียง เกียรติยศ ฯลฯ ของตน ๆ. **สิ่งที่ตนต้องบริหารจึงไม่มีเพียง "ตน" อย่างเดียว ต้องบริหารไปทุก ๆ อย่างที่เป็น "ของตน" ด้วย.**

บางส่วนที่เป็น **"ของตน"** กลับมีน้ำหนักยิ่งกว่าส่วนที่เป็น **"ตัวตน"** เองเสียอีก ดังจะเห็นได้ในรายที่คู่รักถึงกับเสียสละชีวิตหรือความสุขส่วนตนเอง, หรือบิดามารดาจะรู้สึกห่วงลูกน้อย ๆ มากกว่าตนในคราวภัยพิบัติ เช่น อัคคีภัย อุทกภัย เป็นต้น.

ต่อไป, เมื่อความรู้สึกว่า**ตน**และ**ของตน**ฝ่ายหนึ่ง กับรู้สึกว่า**เขา**และ**ของเขา**อีกฝ่ายหนึ่ง; **มานะ,** ความสำคัญตนและท่านในจุดมุ่งหมาย จะเปรียบเทียบก็เกิดเป็นความรู้สึกว่า **ดีกว่า, เสมอกัน, เลวกว่ากัน,** ก็เกิดขึ้น. ต่อนั้นก็เกิด ความรัก โกรธ เกลียด กลัว ริษยา ยินดีด้วย ฯลฯ ขึ้นพร้อมบริบูรณ์, เพราะ**ความเห็นแต่แก่ตนและพวกของตนและความไม่เห็นแก่ท่านและพวกของท่าน**เสียเลยเหล่านี้.

"อัตตา" อ่อนกำลังลงไปเท่าไร ก็แปลว่าฉลาดขึ้นเท่านั้น ความเห็นแก่ตนถ่ายเดียวก็น้อยลงไปเท่านั้น, ความหลงใหล มัวเมาก็เบาลงเท่านั้น, ภาระหนักหรือ "ก้อนหินแห่งชีวิต" ก็เบาลงเท่านั้น, ซึ่งกล่าวในที่สุดก็คือ ความทุกข์จะเบาบางลงเท่านั้นเอง.

เมื่อใด **"อัตตา"** หมดไป **"อนัตตา"** ก็เกิดขึ้นแทน ซึ่งแปลว่า **วิชชา** หรือ **แสงสว่าง** เกิดขึ้นถึงที่สุด ก็หมดทุกข์โดยประการทั้งปวง, เนื่องจากเป็นผู้เห็นคำตอบอย่างแจ่มแจ้งของปัญหาชีวิต ทุกข้อทุกกระทง :

คนเราคืออะไร? เกิดมาทำไม? ชีวิตคืออะไร? จะครองชีวิตหรือทำในใจต่อโลกนี้อย่างไร? เหล่านี้.

เมื่อมีคำตอบอย่างแจ่มแจ้งถูกต้อง เพราะความเห็นแจ้งชัดด้วยปัญญาแล้ว **การครองชีวิตที่เราเคยรู้สึกว่าเป็นของหนักและมืดมน ก็กลายเป็นเบาสบาย** และไม่มีความสงสัยเกิดขึ้น หรือเหลืออยู่ในใจแม้แต่น้อย. และทั้งหมดนี้ เป็นของที่ไม่ต้องมีเจตนาให้กลับกลาย แต่มันจะเป็นไปเองเช่นเดียวกับเรา**จุดไฟขึ้น ความมืดก็หายและแสงสว่างก็เกิดขึ้นแทน** ฉะนั้น.

ชีวิตแห่ง "อนัตตา" หรือชีวิตปราศจากความรู้สึกว่า "ในโลกนี้ มีสภาพที่เป็นตัวตนหรืออัตตา" นั่นย่อมเป็นคนละสายหรือมีภาวะตรงกันข้ามกับ **ชีวิตแห่ง "อัตตา"** เช่นสว่างกับ**ความมืด.**

ก่อนนี้เคยมีลมหายใจอยู่ด้วยความอยากในสิ่งที่ตนชอบ, เดี๋ยวนี้มีลมหายใจอยู่ด้วยความเป็นอิสระ ไม่มีสิ่งที่ตนอยาก, สิ่งที่ตนเคยอยากกลับกลายเป็นสิ่งที่จะได้มาหรือไม่ได้ก็เท่ากัน. เป็นหรือตายเท่ากัน, ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรตาย มีแต่สิ่งที่หมุนกลิ้งไปตามเรื่องของมันด้วยกันทั้งนั้น. **ก่อนนี้ เคยเสพรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เพราะความกำหนัดรัก เดี๋ยวนี้เสพแต่บางสิ่งบางอย่าง เพียงเพื่อให้ร่างกายตั้งอยู่ได้ หรือตามธรรมชาติของชีวิต**.

ก่อนนี้มีชีวิตอยู่ เพื่อดูดดื่มสิ่งที่ตนอยาก, เดี๋ยวนี้อยู่ไปพลาง ดูดดื่มรสแห่งสันติสุขอันเยือกเย็นไปพลาง จนกว่าจะถึงกาลอวสานของวัตถุธาตุ ที่ประชุมมั่วสุมกันขึ้นเป็นร่างกายนี้เท่านั้น.

แต่สำหรับ**ผู้ที่ยังไม่บรรลุถึง "อนัตตา" ก็มีชีวิตไปพลาง ศึกษาเรื่องความจริงอันนี้ไปพลาง :** กิจนอกนั้นเป็นเพียงอุปกรณ์ให้ชีวิตตั้งอยู่ได้เพื่อการศึกษา หรือกิจการบางอย่างซึ่งเป็นส่วนน้อยก็เพื่อตอบแทนหนี้ธรรมชาติ ค่าที่ให้เรามีชีวิตอยู่ในโลกได้, จนกว่าเราจะหลุดไปจากกรอบวงของธรรมชาติ, คือขณะที่เราศึกษาพบยอดของความจริงแล้ว.

ชีวิตแห่ง "อนัตตา" หรือชีวิตที่นำออกเสียได้ซึ่งความสำคัญว่า **"ตนมี" "ตนเป็น"** ซึ่งเป็นการตัดรากเหง้าของความทุกข์ ความชั่วร้ายทุกประการแห่งชีวิตเสียได้นั้น **ย่อมปลอดโปร่งจากความทุกข์** ทั้งที่เป็นสัญชาตญาณ (instinct) แลที่คนเราก่อสร้างกันขึ้นเพื่อปรนปรือตัณหา.

ที่เป็น**สัญชาตญาณ** เช่นเรามีความรู้สึกในใจว่านั่น**เพศชาย นี่เพศหญิง,** ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาอันตรายและศีลธรรมระหว่างเพศ ตลอดถึงบทฝึกใจให้สงบจากอดีตารมณ์ถึงเพศตรงกันข้ามแม้ที่เป็นมโนคติ. **แต่เมื่อเห็น "อนัตตา"** นำความรู้สึกว่า **"ตน"** ออกเสียได้จนความรู้สึกว่าตัวตนของตนหายไปจากจิตแล้ว**ความรู้สึกว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชายก็พลอยอันตรธานไปด้วย ไม่มีส่วนเหลือ,** ในโลกนี้ เลยไม่มีหญิงหรือชายสำหรับผู้นั้นเป็นผู้พ้นอยู่เหนือเพศหรือลิงค์ที่ชาวโลกรู้จักกันจนต้องเดือดร้อนรุงรังเพราะเรื่องนี้.

จิตใจของผู้เห็นอนัตตาไม่ถูกรบกวนแม้แต่น้อย โดยปัญหาระหว่างเพศ, หรืออันตรายระหว่างเพศ. ในขณะที่ผู้อื่นถูกกามารมณ์รังควานจิตใจจนเหี่ยวแห้ง; แต่ผู้นี้กำลังสดชื่นเยือกเย็น มองเห็นโลกโดยประการที่ไม่ทำให้ยินดียินร้ายด้วยโลกธรรมได้อยู่เสมอ.

ดังนี้เราจะเห็นได้ว่า **การที่กามราคะหายหน้าไปไม่มีวี่แววนั้น มิใช่เพราะมันถูกข่มขี่หรือป้องกันไว้, ที่แท้เป็นเพราะมันถูกตัดราก ไม่มีเชื้อเหลืออยู่เลยนั่นเอง, เรียกว่าเป็นการตัดอย่างสมุจเฉทปหาน.** แม้สิ่งที่น่าพอใจอย่างอื่น ซึ่งนอกจากกามารมณ์ระหว่างเพศ ก็ทำนองเดียวกันคือว่าเมื่อตัวตนที่เป็นผู้เสวยอารมณ์ไม่มีเสียแล้ว สิ่งอื่นแม้มีก็เท่ากับไม่มีอยู่นั่นเอง.

จงใคร่ครวญดูเถิด! เมื่อตะปูหรือลูกศรภายในจิต กล่าวคือราคะ ถูกเพิกถอนขึ้นทำลายล้างเสียอย่างไม่มีเชื้อเหลือเช่นนี้แล้ว มันจะเป็นความสุขอย่างเยือกเย็นแสนที่จะเย็นสักเพียงไร? ควรจะเรียก การนำออกเสียได้ซึ่งความสำคัญในใจว่า "เราเป็น" (อัสมิมานะ), ว่า "นั่นเป็นยอดสุขเว้ย" ได้หรือไม่?

ถ้ามีการสงสัยอยู่อีก เราจะได้**พิจารณากันในแง่แห่งความขลาดกลัว**สืบไป. ความเป็นผู้สะดุ้ง ความเป็นผู้หวาดเสียว ระแวงภัย และความเป็นคนมีความรู้สึกแต่ในอันจะหนีหรือป้องกันตัวเป็นปรกติ เหล่านี้ย่อมทรมานจิตหรือรบกวนทำลายประสาทของคนเราเพียงใด ก็พอจะทราบกันได้อยู่แล้ว.

สัญชาตญาณ ๓ อย่างนี้ คือธรรมดาของมนุษย์ผู้ยังมีราคะ โทสะ โมหะ, หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า **ยังนำอัสมิมานะออกมาจากจิตไม่ได้** แม้จะฝึกข่มขี่ หรืออาศัยความกักขฬะอย่างอื่นมากลบเกลื่อน; เช่น โจรใจบาปทารุณ ไม่แสดงอาการกลัวก็เป็นเพียงภายนอก ส่วนภายในยังมีบริบูรณ์ เพียงแต่ซ่อนไว้เท่านั้น.

ส่วน **ผู้ลุถึง "อนัตตา"** ย่อมมีเส้นขนและผมอันตกราบสนิททั้งในที่มืดที่แจ้งทั้งในที่เงียบสงัด หรือมีเสียงกระโต๊กกระต๊ากออกมา. **ความสะดุ้งไม่เกิด เพราะหมดเชื้อแห่งการสะดุ้ง, ไม่รู้สึกหวาดเสียวเพราะไม่มีตัวตนที่จะเป็นผู้หวาดเสียว,** ความรู้สึกว่าเราจะหนีหรือป้องกันตัวให้ทันท่วงทีไม่เกิด เพราะไม่มีใครเป็นผู้รู้สึกว่า ใครจะเป็น

ผู้ลอบทำร้ายและใครจะเป็นผู้ถูกทำร้าย ก็ไม่แตกต่างอะไรกันเลย สำหรับความรู้สึกของผู้นั้น.

ขณะที่ผู้หนึ่งกำลังอกสั่นหวั่นไหวอยู่ในที่มืดเปลี่ยว แม้มีลมโกรกเย็น : แต่อีกผู้หนึ่งรู้สึกโปร่งโล่ง ชุ่มชื่น ไม่รู้สึกว่าแตกต่างอะไรเลย ในระหว่างเสียงคำรามที่ส่งออกมาจากป่ารกในราตรีอันมืดมิดและเปลี่ยวผู้เดียว กับเสียงดนตรีในที่ประชุมแห่งการเลี้ยง, นี่ **แง่แห่งความกลัว.**

ทั้งนี้ก็เพราะ**หมดอัสมิมานะ ที่เป็นต้นเหตุแห่งความรู้สึกว่า นั่นผู้ทำร้าย นี่ผู้ถูกทำร้าย**เป็นต้น.

ใคร่ครวญดูเถิด! เมื่อเครื่องขู่ขวัญหรือรบกวนประสาทในภายในของเขาถูกรื้อทิ้งออกมาหมดทั้งกระบิเช่นนี้แล้ว ชีวิตนั้นจักสดใสและร่าเริง เยือกเย็นแสนที่จะเย็นสักเพียงไร? ควรจะเรียกการนำอัสมิมานะออกเสียจากใจได้ว่า "นั่นเป็นยอดสุขเว้ย!" ได้หรือไม่?

ถ้ายังมีข้อสงสัยอยู่อีก, เราจะได้**พิจารณากันในแง่แห่งความโกรธ ความรำคาญ ความเบื่อหน่าย และอื่น ๆ ซึ่งเป็นพวกโทสะด้วยกัน**สืบไป : ความรู้สึกจืดจาง เบื่อหน่าย ผลักดันต้านทาน ต่ออารมณ์ที่เราเกลียดหรือโกรธเหล่านี้ ก็คือ **กองไฟที่ลุกวู่วามหรือกรุ่นอยู่ภายใน, แผดเผาทั้งกายและจิตให้ทรุดโทรม จึงหมดความสุข.**

แม้ว่าความโกรธทำให้ได้ด่าว่าเฆี่ยนตีผู้อื่นสมใจอยาก เป็นความเพลิดเพลินไปครู่หนึ่งก็จริงก็คงยังเป็นการแผดเผาและทำให้ทรุดโทรมอยู่นั่นเอง.

ความโกรธจะทำให้ต้องมานั่งกอดเข่าเสียใจในภายหลัง เพราะผู้โกรธแล้วย่อมฆ่าได้กระทั่งบิดามารดาของตนเอง, ย่อมมืดมิดต่อคำตอบที่ดีงาม เพิ่งจะมานึกคำแย้งหรืออุบายดี ๆ เมื่อหายโกรธแล้ว. แต่ผู้ไม่โกรธย่อมนึกได้ในขณะนั้น แม้ที่สุดแต่นักกีฬาที่ไม่รู้จักโกรธก็เท่ากับได้แต้มสูงกว่าอีกฝ่ายหนึ่งหลายสิบเปอร์เซ็นต์แล้ว ตั้งแต่เริ่มลงมือเล่น.

ส่วน **ผู้ถึงขีดแห่ง "อนัตตา" สามารถขยี้ "ตัวตน" ให้สาบสูญไปได้แล้ว จะไม่มีความรู้สึกว่ามีผู้เอาเปรียบ หรือถูกเอาเปรียบ, มีผู้ริษยาหรือถูกริษยา ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น : ความโกรธจึงไม่อาจเกิด:** เช่นเดียวกับไฟไม่อาจเกิดจากไม้ขีดไฟที่ถูกแช่น้ำจนเปื่อยหลุดไปหมดแล้ว.

คนไม่โกรธ ก็คือผู้ที่ไม่รู้จักแพ้ ไม่มีใครมาทำให้แพ้ได้ เพราะเมื่อไม่โกรธไปตามอารมณ์ที่ผู้อื่นส่งมา หรือที่เกิดขึ้นเอง, เรื่องนั้นหรือส่วนนั้นก็เท่ากับไม่มีอะไรเกิดขึ้น : นี่กล่าวเฉพาะในแ**ง่แห่งความโกรธ.** ขณะที่ผู้อื่นกำลังมีไฟระอุเป็นควันกลุ้มอยู่ภายใน

หรือออกมาภายนอกแล้ว แต่อีกผู้หนึ่งกำลังหลับสนิท, กำลังทำหน้าที่ของตนเพลิน, กำลังคิดหาทางช่วยเหลือผู้โกรธ ฯลฯ มีดวงตาชุ่มไปด้วยความสงสารผู้หลงโกรธ หรือกำลังยิ้มแย้มอยู่ทั้งภายนอกและภายใน.

นี่เราจะเห็น**คุณานิสงส์แห่งการตัดความโกรธหรือโทสะได้อย่างสมุทเฉทปหานว่า เป็นความเยือกเย็นเพียงไร.**

จงใคร่ครวญดูเถิด! เมื่อกองไฟและเชื้อเพลิงสำหรับไฟถูกทำลายสาบสูญไปจากจิตใจพร้อมกันตั้งแต่เมื่อความรู้สึกว่า "อัตตา" ได้ถูกทำลายแล้ว อะไรเล่าจะยั่วให้จิตนั้นขุ่นหรือแม้แต่กำเริบนิดหน่อยได้เล่า? ควรเรียกการนำอัสมิมานะออกเสียจากใจได้ว่า "นั่นเป็นยอดสุขเว้ย" ได้หรือยัง?

ถ้ายังมีความสงสัยอยู่อีก, เราจะได้พิจารณากันเป็นครั้งสุดท้าย ในแง่แห่งความมัวเมาหลงผิดเป็นถูก (โมหะ), ไม่รู้สิ่งที่ควรจะรู้ (อวิชชา) สืบไป : ผู้ที่มีความรู้อย่างแจ่มแจ้ง เป็นแสงสว่างส่องให้มองเห็นและตัดสินใจลงไปได้ ว่าตามความเป็นจริงแล้ว**โลกนี้เป็นอัตตาหรืออนัตตา** แล้วนั้น ชื่อว่าถึง**ยอดแห่งความรู้ที่ควรรู้.**

อะไรคือสิ่งที่ควรรู้? คือความรู้ชนิดที่เมื่อรู้แล้ว มีความเยือกเย็นชุ่มชื่น อย่างที่กล่าวมาแล้ว เกิดขึ้นจากความที่ได้รู้นั้น.

ถึงขั้นไหนจึงเรียกว่ายอด? ถึงขั้นที่เป็นความสุขอย่างแท้จริง ไม่คืนคลาย ไม่กำเริบหวั่นไหว, หมดความสงสัย มีความพอใจ จนไม่อยากรู้สิ่งอื่นใดเกิดขึ้นอีก แม้พยายามจะสงสัยหรืออยากรู้. นั่นคือ **ความรู้อย่างแจ่มแจ้งว่า "สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา"!**

ที่กล่าวว่า **สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตานั้นเป็นอย่างไร? "เป็นอนัตตา" คือสภาพที่เราควรถือหรือเรียกว่า "ตัวตนของเรา" นั้น มันไม่มีอยู่ในสิ่งนั้น ๆ ทุก ๆ สิ่ง.**

แม้ในยอดแห่งความรู้หรือยอดแห่งผลที่ประสงค์ที่เรียกต่าง ๆ กัน ตามความหมายแห่งลัทธิว่า **"นิพพาน"** บ้าง **"ปรมาตมัน"** บ้าง ก็**ไม่ใช่ตัวตน** หรือ**มีตัวตน.** นับประสาอะไรกับโลกที่เป็นมายา จะเป็นตัวตนได้.

โดยนัยดังกล่าวมานี้ เราจะสรุปได้ว่า

"ยอดแห่งความรู้ที่ควรรู้ ก็คือ การรู้เท่าทันต่อสิ่งที่เคยหลงว่าเป็นตัวตนว่าไม่เป็นตัวตน หรือมีตัวตนนั่นเอง. เปลี่ยนจากความโง่หลงว่า "มีอัตตา" มาเป็นความเห็นอย่างรอบรู้และแจ่มแจ้งว่า "ไม่มีอัตตา" ดังนี้ ความรู้นี้เกิดขึ้น ความไม่รู้ (อวิชชา) ก็หายไป ราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งเกิดขึ้นจากความไม่รู้เป็นมูลฐาน ก็พลอยถูกโค่นทำลายสาบสูญไปด้วย จึงไม่มีการหลงผิดเป็นถูก ไม่หลงใหลมัวเมา.

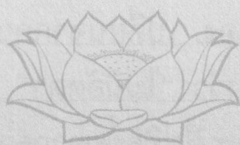
ความรู้สึกว่า "อัตตา" ซึ่งเป็นเหมือนต้อกระจกในนัยน์ตา ถูกลอกออกอย่างเกลี้ยงเกลา, ญาณทัศนะ หรือดวงตาที่แจ่มใสก็ทำหน้าที่เห็นได้อย่างถูกต้องตามที่เป็นจริง รู้จักโลกโดยประการที่มันไม่อาจย่ำยีจิตให้ทุกข์ทนหม่นไหม้ได้อีกตลอดกาลอวสาน. นั่นคือแสงสว่างที่อาจส่องไปได้ถึงที่ที่แสงอาทิตย์ซึ่งเรารับรองกันว่าไม่มีแสงอะไรยิ่งกว่า ส่องไปไม่ถึง!

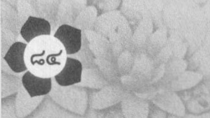
ความโง่ถูกเพิกถอน กวาดทิ้งหมดไปจากดวงจิต ความฉลาดแผ่รัศมีออก สร้างความเยือกเย็น, เย็นโดยไม่ต้องรดน้ำและเย็นกว่าการรดน้ำ, อยู่โดยรอบ เช่นเส้นรัศมีของดวงไฟ และนั่นคือ ยอดแห่งความสุข ซึ่งพระพุทธองค์ซึ่งเป็นบิดาของโลกได้ทรงวางไว้เป็นบทเรียน สำหรับเราทั้งหลาย ผู้ยอมตนเป็นสาวกผู้ทำตามโดยน้ำใสใจจริง, จะต้องพยายามเอาด้วยคุณค่าแห่งการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ทุก ๆ เมื่อ

ขอให้ท่านเขยิบการถืออัตตาของท่านให้สูงขึ้นเป็นลำดับ ๆ : จงมองให้เห็นแล้วพรากความรู้สึกว่า "ของตน" ออกมาเสียจากสังขารร่างกาย **มายึดเอา ศีล สมาธิ ปัญญา.** เมื่อถึงยอดของปัญญา, มันก็จะพรากจากที่นั่น **มายึดถือเอาที่มรรคและผลชั้นต้น ๆ เป็นลำดับจนถึงชั้นยอด** ท่านจะหมดอะไรที่จะยึดถือต่อไปเอง.

เมื่อไม่ยึดถือ "ตน" ก็ไม่มี; เพราะ "ตน" เกิดมาจากการหลงยึดถือ. นั่นก็คือการมองเห็นแล้วปล่อยวาง "อัตตา" เสียได้, ถึงความรู้สึก "อนัตตา" ได้เสวยผลสูงขึ้นมาตามลำดับดังกล่าวมาแล้ว; ซึ่งถ้ามองย้อนหลังลงไปตามที่ผ่านมาก็จะพบได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องเชื่อตามผู้อื่น ว่านี่คือ "**ยอดแห่งความรู้**" และ "**ยอดแห่งความสุข**" อันแท้จริงตามที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้อย่างแน่แท้.

จากพระธรรมเทศนา
แสดง ณ สวนโมกขพลาราม ไชยา
๓๑ มกราคม ๒๔๗๘





สมาธิเบื้องต้น

อานาปานัสสติ
สำหรับคนทั่วไปอย่างง่าย



สิ่งที่มนุษย์ควรจะได้พบ ...ขอให้ฆราวาสทั่วไปได้มีโอกาสทำสมาธิ ชนิดที่อาจทำประโยชน์ทั้งทางกายและทางใจ สมความต้องการในขั้นต้นเสียขั้นหนึ่งก่อน เพื่อจะได้เป็นผู้ชื่อว่ามี ศีล สมาธิ ปัญญา ครบสามประการ หรือมีความเป็นผู้ประกอบตนอยู่ในมรรคมีองค์แปดประการได้ครบถ้วน แม้ในขั้นต้นก็ยังดีกว่าไม่มีเป็นไหน ๆ กายระงับลงไปกว่าที่เป็นกันอยู่ตามปกติ ก็ด้วยการฝึกสมาธิขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ ๆ เท่านั้น และได้พบ "สิ่งที่มนุษย์ควรจะได้พบ" อีกสิ่งหนึ่ง ซึ่งทำให้ไม่เสียทีที่เกิดมา...

พระธรรมโกศาจารย์
(ท่านเจ้าคุณพุทธทาส อินทปัญโญ)

ในกรณีปกติให้นั่งตัวตรง (กระดูกสันหลังจรดกันสนิทเต็มหน้าตัดของมันทุก ๆ ข้อ)

๑. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปที่ปลายจมูกให้อย่างยิ่งจนไม่เห็นสิ่งอื่น จะเห็นหรือไม่เห็นอะไรหรือไม่ก็ตามขอให้จ้องมองเท่านั้น พอชินเข้าจะได้ผลดีกว่าหลับตา และไม่ชวนง่วงนอนได้ง่ายด้วย โดยเฉพาะคนขี้ง่วงให้ทำอย่างลืมตานี้แทนหลับตา ทำไปเรื่อย ๆ ตามันจะหลับของมันเองในเมื่อถึงขั้นที่มันจะต้องหลับ หรือจะทำอย่างหลับตาเสียตั้งแต่ต้นก็ตามใจ แต่วิธีที่ลืมตานั้นจะมีผลดีกว่าหลายอย่าง แต่ว่าสำหรับบางคนรู้สึกว่าทำยาก โดยเฉพาะพวกที่ยึดถือในการหลับตาย่อมไม่สามารถทำอย่างลืมตาได้เลย

๒. มือปล่อยวางไว้บนตักซ้อนกันตามสบาย ขาขัดหรือซ้อนกันโดยวิธีที่จะช่วยยันน้ำหนักตัวให้นั่งได้ถนัดและล้มยาก ขาขัดอย่างซ้อนกันธรรมดา หรือจะขัดไขว้กันนั้นแล้วแต่จะชอบหรือทำได้ คนอ้วนจะขัดขาไขว้กันอย่างที่เรียกว่า ขัดสมาธิเพชรนั้น

ทำได้ยากและไม่จำเป็น ขอแต่ให้นั่งคู้ขาเข้ามา เพื่อรับน้ำหนักตัวให้สมดุลล้มยากก็พอแล้ว ขัดสมาธิอย่างเอาจริงเอาจัง ยาก ๆ แบบต่าง ๆ นั้น ไว้สำหรับเมื่อจะเอาจริงอย่างโยคีเถิด

๓. ในกรณีพิเศษสำหรับคนป่วยคนไม่ค่อยสบายหรือแม้แต่คนเหนื่อย จะนั่งอิงหรือนั่งเก้าอี้หรือเก้าอี้ผ้าใบสำหรับเอนทอดเล็กน้อย หรือนอนเลย สำหรับคนเจ็บไข้ก็ทำได้ ทำในที่ไม่อับอากาศ หายใจได้สบายไม่มีอะไรกวนใจเกินไป

๔. เสียงอึกทึกที่ดังสม่ำเสมอ และไม่มีความหมายอะไร เช่น เสียงคลื่น เสียงโรงงาน เหล่านี้ไม่มีอุปสรรค เว้นแต่จะไปยึดถือเอาว่าเป็นอุปสรรคเสียเอง เสียงที่มีความหมายต่าง ๆ เช่น เสียงคนพูดกันนั้นเป็นอุปสรรคแก่ผู้หัดทำ ถ้าหาที่เงียบเสียงไม่ได้ ก็ให้ถือว่าไม่มีเสียงอะไร ตั้งใจทำไปก็แล้วกัน มันจะค่อยได้เอง

๕. ทั้งที่ตามองเหม่อดูปลายจมูกอยู่ก็สามารถรวมความนึกหรือความรู้สึก หรือเรียกภาษาวัดว่า สติ ไปกำหนดจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกของตัวเองได้ คนที่ชอบหลับตาก็หลับตาแล้วตั้งแต่ตอนนี้ คนที่ชอบลืมตาลืมไปได้เรื่อยจนมันค่อย ๆ หลับของมันเองเมื่อเป็นสมาธิมากขึ้น ๆ

๖. เพื่อจะให้กำหนดได้ง่าย ๆ ในขั้นแรกหัด ให้พยายามหายใจให้ยาวที่สุดที่จะยาวได้ด้วยการฝืนทั้งเข้าและออกหลาย ๆ ครั้งเสียก่อน เพื่อจะได้รู้ของตัวเองให้ชัดเจนว่าลมหายใจที่มันลากเข้าลากออกเป็นทางอยู่ภายในนั้น มันลากถูหรือกระทบอะไรบ้างในลักษณะอย่างไร และกำหนดได้ง่าย ๆ ว่ามันไปรู้สึกว่าสุดลงที่ตรงไหนที่ในท้อง โดยเอาความรู้สึกที่กระเทือนนั้นเป็นเกณฑ์พอเป็นเครื่องกำหนดง่าย ๆ เท่าที่จะกำหนดได้

๗. คนธรรมดาจะรู้สึกลมหายใจกระทบปลายจะงอยจมูก ให้ถือเอาตรงนั้นเป็นที่สุดข้างนอก ถ้าคนจมูกแฟบ หน้าหัก ริมฝีปากบนเชิด ลมจะกระทบริมฝีปากบน อย่างนี้ก็ให้กำหนดเอาที่ตรงนั้นว่าเป็นที่สุดท้ายข้างนอก แล้วก็จะได้จุดทั้งข้างนอกและข้างใน โดยกำหนดเอาว่าที่ปลายจมูกจุดหนึ่งที่สะดือจุดหนึ่ง แล้วลมหายใจได้ลากตัวมันเองไปมาอยู่ระหว่างสองจุดนี้ ขึ้นลงอยู่เสมอ

๘. ทีนี้ทำใจของเราให้เป็นเหมือนอะไรที่คอยวิ่งตามลมนั้นไม่ยอมพรากทุกครั้งที่หายใจทั้งขึ้นและลงตลอดเวลาที่ทำสมาธินี้ จัดเป็นขั้นหนึ่งของการกระทำ เรียกกันง่าย ๆ ในที่นี่ก่อนว่า ขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" กล่าวมาแล้วว่าเริ่มต้นทีเดียวให้พยายามฝืนหายใจให้ยาวที่สุด และแรง ๆ และหยาบที่สุดหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้พบจุดหัวท้ายแล้วพบเส้นที่จะลากอยู่ตรงกลาง ๆ ให้ชัดเจน

๙. เมื่อ จิต หรือ สติ จับหรือกำหนดลมหายใจที่เข้า ๆ ออก ๆ ได้โดยทำความรู้สึกที่ ๆ ลมมันกระทบลากไปแล้วไปสุดลงที่ตรงไหน แล้วจึงกลับเข้าหรือกลับออกก็ตามดังนี้แล้ว ก็ค่อย ๆ ผ่อนให้การหายใจนั้นค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นหายใจอย่างธรรมดาโดยไม่ต้องฝืน แต่สตินั้นคงกำหนดที่ลมได้ตลอดเวลา ตลอดสาย เช่นเดียวกับเมื่อแกล้งหายใจหยาบแรง ๆ นั้น เหมือนกัน คือ กำหนดได้ตลอดสายที่ลมผ่านจากจุดข้างในคือสะดือ หรือท้องส่วนล่างก็ตาม ถึงจุดข้างนอกคือปลายจมูก หรือปลายริมฝีปากบนแล้วแต่กรณี ลมหายใจจะละเอียดหรือแผ่วลงอย่างไร สติก็คงกำหนดได้ชัดเจนอยู่เสมอไป โดยให้การกำหนดนั้นละเอียดเข้ามาตามส่วน

๑๐. ถ้าเผอิญเป็นว่าเกิดกำหนดไม่ได้ เพราะลมหายใจละเอียดเกินไปก็ให้ตั้งต้นหายใจให้หยาบ หรือแรงกันไปใหม่ แม้จะไม่เท่าทีแรกก็เอาพอให้กำหนดได้ชัดเจนก็แล้วกัน กำหนดกันใหม่จนให้มีสติรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจไม่มีขาดตอนให้จนได้ คือจนกระทั่งหายใจอยู่ตามธรรมดาไม่มีฝืนอะไรก็กำหนดได้ตลอด มันยาวหรือสั้นแค่ไหนก็รู้ มันหนักหรือเบาเพียงไหนก็รู้พร้อมอยู่ในนั้น เพราะสติเพียงแต่คอยเกาะแจอยู่ติดตามไปมาอยู่กับลมตลอดเวลา ทำได้อย่างนี้เรียกว่า ทำการบริกรรมในขั้น "วิ่งตามไปกับลม" ได้สำเร็จ

๑๑. การทำไม่สำเร็จนั้นคือ สติ หรือความนึก ไม่อยู่กับลมตลอดเวลา เผลอเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ มารู้เมื่อมันไปแล้ว และก็มีรู้มันไปเมื่อไร โดยอาการอย่างไร เป็นต้น พอรู้ก็จับตัวมันมาใหม่และฝึกกันไปกว่าจะได้ขั้นนี้ ครั้งหนึ่ง ๑๐ นาที เป็นอย่างน้อยแล้วค่อยฝึกขั้นต่อไป

๑๒. ขั้นต่อไปซึ่งเรียกว่า ขั้นที่สอง หรือขั้น "ดักดูอยู่แต่ตรงที่แห่งใดแห่งหนึ่ง" นั้นจะทำต่อเมื่อทำขั้นแรกข้างต้นได้แล้วเป็นดีที่สุด หรือใครจะสามารถข้ามมาทำขั้นที่สองนี้ได้เลยก็ไม่ว่า ในขั้นนี้จะให้สติหรือความนึก คอยดักกำหนดอยู่ตรงที่ใดแห่งหนึ่งโดย

เลิกการวิ่งตามลมเสีย ให้กำหนดความรู้สึกเมื่อลมหายใจเข้าไปถึงที่สุดข้างใน คือสะดือครั้งหนึ่งแล้วปล่อยว่างหรือวางเฉย แล้วมากำหนดรู้สึกกันเมื่อลมออกมากระทบที่สุดข้างนอก คือปลายจมูกอีกครั้งหนึ่งแล้วก็ปล่อยว่างหรือวางเฉย จนมีการกระทบส่วนสุดข้างในคือสะดืออีก ทำนองนี้เรื่อยไปไม่มีการเปลี่ยนแปลง

๑๓. เมื่อเป็นขณะที่ปล่อยวาง หรือวางเฉยนั้น จิตก็ไม่ได้หนีไปอยู่บ้านช่องไร่นาหรือที่ไหนเลยเหมือนกัน แปลว่า สติคอยกำหนดที่ส่วนสุดข้างในหนึ่ง ข้างนอกแห่งหนึ่ง ระหว่างนั้นปล่อยเงียบหรือว่าง เมื่อทำได้อย่างนี้เป็นที่แน่นอนแล้ว ก็เลิกกำหนดข้างในเสีย คงกำหนดแต่ข้างนอก คือที่ปลายจมูกแห่งเดียวก็ได้ สติคอยเฝ้ากำหนดอยู่แต่ที่จะงอยจมูก ไม่ว่าลมจะกระทบเมื่อหายใจเข้าหรือเมื่อหายใจออกก็ตาม ให้กำหนดรู้ทุกครั้ง สมมติเรียกว่า เฝ้าแต่ตรงปากประตูให้มีความรู้สึกครั้งหนึ่ง ๆ เมื่อลมผ่านออกนั้นว่างหรือเงียบ ระยะกลางที่ว่างหรือเงียบนั้น จิต ไม่ได้หนีไปอยู่ที่บ้านช่องหรือที่ไหนอีกเหมือนกัน

๑๔. ทำได้อย่างนี้เรียกว่า ทำบริกรรมในขั้น "ดักอยู่แต่ในที่แห่งหนึ่ง" นั้นได้สำเร็จ จะไม่สำเร็จก็ตรงที่จิตหนีไปเสียเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ มันกลับเข้าไปในประตู หรือเข้าประตูแล้วลอดหนีไปทางไหนเสียก็ได้ ทั้งนี้เพราะระยะที่ว่างหรือเงียบนั้น เป็นไปไม่ถูกต้องและทำไม่ดีมาตั้งแต่ข้างต้นของขั้นนี้ เพราะฉะนั้น ควรทำให้ดีหนักแน่นและแม่นยำมาตั้งแต่ขั้นแรก คือ ขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" นั้นทีเดียว

๑๕. แม้ขั้นต้นที่สุดหรือที่เรียกว่า "วิ่งตามตลอดเวลา" นั้น ก็ไม่ใช่ทำได้ง่ายสำหรับทุกคน และเมื่อทำได้ก็มีผลเกินคาดมาแล้วทั้งกายและใจ จึงควรทำให้ได้และทำให้เสมอ ๆ จนเป็นของเล่น อย่างการบริหารกายมีเวลาสองนาทีก็ทำ เริ่มหายใจให้แรงจนกระดูกลั่นก็ยิ่งดี จนมีเสียงหวีดหรือซูดซาดก็ได้ แล้วค่อยผ่อนให้เบา ๆ ไปจนเข้าระดับปกติของมัน

๑๖. ตามธรรมดาที่คนเราหายใจอยู่นั้นไม่ใช่ระดับปกติ แต่ว่าต่ำกว่าหรือน้อยกว่าปกติโดยไม่รู้สึกตัว โดยเฉพาะเมื่อทำกิจการงานต่าง ๆ หรืออยู่ในอิริยาบถที่ไม่เป็นอิสระนั้น ลมหายใจของตัวเองอยู่ในลักษณะที่ต่ำกว่าปกติที่ควรจะเป็นทั้งที่ตนเองไม่ทราบได้ เพราะฉะนั้นจึงให้เริ่มด้วยหายใจอย่างรุนแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยให้เป็นไปตามปกติ อย่างนี้จะได้ลมหายใจที่เป็นสายกลางหรือพอดี และทำร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติด้วย เหมาะสำหรับจะกำหนดเป็นนิมิตของอานาปานัสสติในขั้นต้นนี้ด้วย

๑๗. ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า การบริกรรมขั้นต้นที่สุดนี้ ขอให้ทำจนเป็นของเล่นปกติสำหรับทุกคน และทุกโอกาสเถิด จะมีประโยชน์ในส่วนสุขภาพทั้งทางกายและทางใจอย่างยิ่ง แล้วจะเป็นบันไดสำหรับขั้นสองต่อไปอีกด้วย แท้จริงความแตกต่างกันในระหว่าง ขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" กับขั้น "ดักดูอยู่เป็นแห่ง ๆ" นั้น มีไม่มากมายอะไรนัก เป็นแต่การผ่อนให้ประณีตเข้า คือมีระยะการกำหนดด้วยสติน้อยแต่คงมีผล คือจิตหนีไปไม่ได้เท่ากัน

๑๘. เพื่อให้เข้าใจง่าย จะเปรียบกันกับพี่เลี้ยงที่ไกวเปลเด็กอยู่ข้างเสาเปล ขั้นแรกก็จับเด็กใส่ลงในเปลแล้วเด็กยังไม่ง่วง ยังคอยจะดิ้นหรือลุกออกไปจากเปล ในขั้นนี้พี่เลี้ยงจะต้องคอยจับตาดูแหงนหน้าไปมา ดูเปลไม่ให้วางตาได้ซ้ายทีขวาทีอยู่ตลอดเวลาเพื่อไม่ให้เด็กมีโอกาสตกลงมาจากเปลได้ ครั้นเด็กชักจะยอมนอนคือไม่ค่อยจะดิ้นรนแล้ว พี่เลี้ยงก็หมดความจำเป็นที่จะต้องแหงนหน้าไปมา ซ้ายทีขวาที ตามระยะที่เปลไกวไปไกวมา พี่เลี้ยงคงเพียงแต่มองเด็กเมื่อเปลไกวมาตรงหน้าตนเท่านั้นก็พอแล้ว มองแต่เพียงครึ่งหนึ่ง ๆ เป็นระยะ ๆ ขณะที่เปลไกวไปมาตรงหน้าตนพอดี เด็กก็ไม่มีโอกาสลงจากเปลเหมือนกันเพราะเด็กชักจะยอมนอนขึ้นมาดังกล่าวแล้ว

๑๙. ระยะแรกของการบริกรรม กำหนดลมหายใจในขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" นี้ ก็เปรียบกันได้กับระยะที่พี่เลี้ยงต้องคอยส่ายหน้าไปมาตามเปลที่ไกวไม่ให้วางตาได้ ส่วนระยะที่สองที่กำหนดลมหายใจเฉพาะที่ปลายจมูกหรือที่เรียกว่า ขั้น "ดักอยู่แห่งใดแห่งหนึ่ง" นั้น ก็คือขั้นที่เด็กชักจะง่วงและยอมนอนจนพี่เลี้ยงจับตาดูเฉพาะเมื่อเปลไกวมาตรงหน้าตนนั้นเอง

๒๐. เมื่อฝึกหัดมาได้ถึงขั้นที่สองนี้อย่างเต็มที่ ก็อาจฝึกต่อไปถึงขั้นที่ผ่อนระยะการกำหนดของ สติ ให้ประณีตเข้า ๆ จนเกิดสมาธิชนิดแน่วแน่ เป็นลำดับไปจนถึงฌานขั้นใดขั้นหนึ่งได้ (ซึ่งพ้นไปจากสมาธิ อย่างง่าย ๆ ในขั้นต้นสำหรับคนธรรมดาทั่วไป และไม่สามารถนำมากล่าวรวมกันไว้ในที่นี้เพราะเป็นเรื่องละเอียดรัดกุม มีหลักเกณฑ์ที่ซับซ้อนต้องศึกษากันเฉพาะผู้สนใจถึงขั้นนั้น) ในขณะนี้เพียงแต่ขอให้สนใจในขั้นมูลฐานกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเป็นของเคยชินเป็นธรรมดาอันอาจจะตะล่อมเข้าขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับในภายหลัง

โพธิญาณ

โดย

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท)

ปฏิบัติกันเถิด



๙ วิธีปฏิบัติ

จงหายใจเข้า หายใจออก อยู่อย่างนี้แหละ อย่าใส่ใจกับอะไรทั้งนั้น ใครจะยืนเอาก้นขึ้นฟ้าก็ช่าง อย่าไปเอาใจใส่ อยู่แต่กับลมหายใจเข้าออก ให้ความรู้สึกกำหนดอยู่กับลมหายใจ ทำอยู่อย่างนี้แหละ ไม่ไปเอาอะไรอื่น ไม่ต้องคิดว่าจะเอานั่นเอานี่ ไม่เอาอะไรทั้งนั้น ...ให้รู้จักแต่ลมเข้า...ลมออก...ลมเข้า...ลมออก...พุท เข้า โธ ออก อยู่กับลมหายใจอย่างนี้แหละ เอาอันนี้เป็นอารมณ์ ให้ทำอยู่อย่างนี้จนกระทั่งลมเข้าก็รู้จัก ลมออกก็รู้จัก ลมเข้าก็รู้จัก ลมออกก็รู้จัก ให้รู้จักอยู่อย่างนั้น จนจิตสงบ หมดความรำคาญ ไม่ฟุ้งซ่านไปไหนทั้งนั้น ให้มีแต่ลมออกลมเข้า ลมออกลมเข้าอยู่อย่างนั้น ให้มันเป็นอยู่อย่างนี้ ยังไม่ต้องมีจุดหมายอะไรหรอก นี่แหละเบื้องแรกของการปฏิบัติ

๙ เมื่อใจสงบ กายก็สบาย

ถ้ามันสบาย ถ้ามันสงบ มันก็จะรู้จักของมันเอง ทำไปเรื่อย ๆ ลมก็จะน้อยลง อ่อนลง กายก็อ่อน จิตก็อ่อน มันเป็นไปตามเรื่องของมันเอง นั่งก็สบาย ไม่ง่วง ไม่โงก ไม่หาวนอน จะเป็นอย่างใด ดูมันคล่องของมันเองไปทุกอย่าง นิ่ง สงบ จนพอออกจากสมาธิแล้ว จึงมานึกว่ามันเป็นอย่างใดหนอ แล้วก็นึกถึงความสงบอันนั้น ไม่ลืมสักที

สิ่งที่ติดตามเราเรียกว่าสติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว เราจะพูดอะไร จะทำอะไร จะไปนั่น จะมานี่ จะไปบิณฑบาตก็ดี จะฉันจังหันก็ดี จะล้างบาตรก็ดี ก็ให้รู้จักเรื่องของมัน ให้มีสติอยู่เสมอ ติดตามมันไป ให้ทำอยู่อย่างนี้

๙ การเดินจงกรม

เมื่อจะเดินจงกรม ก็ให้มีทางเดินสักทางหนึ่ง จากต้นไม้ต้นนี้ไปสู่ต้นไม้ต้นนั้นก็ได้ ให้ระยะทางมันยาวสัก ๗ - ๘ วา เดินจงกรมมันก็เหมือนกับทำสมาธิ ให้กำหนดความรู้สึกขึ้นในใจว่า "บัดนี้ เราจะทำความเพียร จะทำจิตให้สงบ มีสติสัมปชัญญะให้กล้า"

การกำหนดก็แล้วแต่ละคน ตามใจ บางคนออกเดินก่อนก็แผ่เมตตาสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง สารพัดอย่าง แล้วก็ก้าวเท้าขวาออกก่อนให้พอดี ๆ ให้นึก "พุทโธ...พุทโธ..." ตามการก้าวเดินนั้น ให้มีความรู้ในอารมณ์นั้นไปเรื่อย ถ้าใจเกิดฟุ้งซ่าน หยุด ให้มันสงบ ก้าวเดินใหม่ให้มีความรู้ตัวอยู่เรื่อย ๆ ต้นทางออกก็รู้จัก รู้จักหมด ต้นทาง กลางทาง ปลายทาง ทำความรู้นี้ให้ติดต่อกันอยู่เรื่อย ๆ

๙ เดินจงกรมทำให้เกิดปัญญา

นี่เป็นวิธีทำ กำหนดเดินจงกรม เดินจงกรมก็คือ เดินกลับไปกลับมา เดินจงกรมไม่ใช่ของง่ายนะ บางคนเห็นเดินกลับไปกลับมาเหมือนคนบ้า แต่หารู้ไม่ว่าการเดินจงกรมนี่ทำให้เกิดปัญญานักละ เดินกลับไปกลับมา ถ้าเหนื่อยก็หยุด กำหนดจิตให้นิ่ง กำหนดลมหายใจให้สบาย เมื่อสบายพอสมควรแล้ว ก็ทำความรู้สึกกำหนดการเดินอีก แล้วอิริยาบถมันก็เปลี่ยนไปเอง การยืน การเดิน การนั่ง การนอนมันเปลี่ยน คนเราจะนั่งรวดเดียวไม่ได้ ยืนอย่างเดียวไม่ได้ นอนอย่างเดียวก็ไม่ได้ มันจะต้องอยู่ตามอิริยาบถเหล่านี้ ทำอิริยาบถทั้งสี่ให้มีประโยชน์ ให้มีความรู้สึกตัวอยู่อย่างนี้ นี่คือการทำ ทำไปทำไป มันไม่ใช่ของง่าย ๆ หรอก ถ้าจะพูดให้ดูง่าย ก็นี่ เอาแก้วใบนี้ตั้งไว้นี่สองนาทีได้สองนาทีก็ย้ายไปตั้งไว้นั้นสองนาที แล้วก็เอามาตั้งไว้นี่ ให้ทำอยู่อย่างนี้ ทำไปทำไปทำจนให้มันทุกข์ ให้มันสงสัย ให้มันเกิดปัญญาขึ้น นี่ คิดอย่างใดหนอ แก้วยกไปยกมาเหมือนคนบ้า มันก็จะคิดของมันไปตามเรื่อง ใครจะว่าอะไรก็ช่าง ยกอยู่อย่างนั้นสองนาทีนะอย่าเผลอ ไม่ใช่ห้านาที พอสองนาทีก็เอามาตั้งไว้นี่ กำหนดอยู่อย่างนี้ นี่เป็นเรื่องของการกระทำ

๙ วิธีดูลมหายใจ

จะดูลมหายใจเข้าออกก็เหมือนกัน ให้นั่งขาขวาทับขาซ้าย ให้ตัวตรง สูดลมเข้าไปให้เต็มที่ ให้หายลงไปให้หมดในท้อง สูดเข้าให้เต็มแล้วปล่อยออกให้หมดปอด อย่าไปบังคับมัน ลมจะยาวแค่ไหนจะสั้นแค่ไหน จะค่อยแค่ไหน ก็ช่างมัน ให้มันพอดี ๆ กับเรา

นั่งดูลมเข้าลมออกให้สบายอยู่อย่างนั้น อย่าให้มันหลง ถ้าหลงก็ให้หยุด ดูว่ามันไปไหน มันจึงไม่ตามลม ให้หามันกลับมา ให้มันมาแล่นตามลมอยู่อย่างนั้นแหละ แล้วก็จะพบของดีสักวันหนึ่งหรอก ให้ทำอยู่อย่างนั้นทำเหมือนกับว่าจะไม่ได้อะไร ไม่เกิดอะไร ไม่รู้ว่าใครมาทำ แต่ก็ทำอยู่เช่นนั้น เหมือนข้าวอยู่ในฉาง แล้วเอาไปหว่านลงดิน ทำเหมือนจะทิ้งหว่านลงในดินทั่วไป โดยไม่สนใจ มันกลับเกิดหน่อ เกิดกล้า เอาไปดำกลับได้กินข้าวเม่าขึ้นมาอีก นั่นแหละเรื่องของมัน

อันนี้ก็เหมือนกัน นั่งเฉย ๆ บางครั้งก็จะนึกว่า “จะนั่งเฝ้าดูมันทำไมนะ ลมนี่น่ะถึงไม่เฝ้ามัน มันก็ออกก็เข้าของมันอยู่แล้ว” มันก็หาเรื่องคิดไปเรื่อยแหละ มันเป็นความเห็นของคน เรียกว่าอาการของจิต ก็ช่างมัน พยายามทำไป ๆ ให้มันสงบ

๙ เมื่อสงบ ลมหายใจก็จะพอดีของมัน

เมื่อมันสงบแล้ว ลมจะน้อยลง ร่างกายก็จะอ่อนลง จิตก็อ่อนลง มันจะอยู่พอดีของมัน จนกระทั่งว่านั่งอยู่เฉย ๆ เหมือนไม่มีลมหายใจเข้าออก แต่มันก็ยังอยู่ได้ ถึงตอนนี้อย่าตื่น อย่าวิ่งหนี เพราะคิดว่าเราหยุดหายใจแล้ว นั่นแหละมันสงบแล้ว ไม่ต้องทำอะไร นั่งเฉย ๆ ดูมันไปอย่างนั้นแหละ

บางทีจะคิดว่า เอ เรานี่หายใจหรือเปล่าหนอ อย่างนี้ก็เหมือนกัน มันคิดไปอย่างนั้น แต่อย่างไรก็ช่างมัน ปล่อยไปตามเรื่องของมัน ไม่ว่าจะเกิดความรู้สึกอะไรขึ้น ให้รู้มัน ดูมัน แต่อย่าไปหลงใหลกับมัน ทำไป ทำไป ทำให้บ่อย ๆ ไว้ ฉันจังหันเสร็จ เอาจีวรไปตาก แล้วเดินจงกรมทันที นึก “พุทโธ...พุทโธ...” ไว้ นึกไปเรื่อย ตลอดเวลา เดิน เดินไป นึกไป ให้ทางมันลึก ลึกลงไปสักครึ่งแข้ง หรือถึงหัวเข่าก็ให้เดินอยู่อย่างนั้นแหละ

๙ ให้ดู ให้รู้ แต่อย่าหลง

ไม่ใช่เดินยอกแยก ๆ คิดโน่นคิดนี่เที่ยวเดียวก็เลิก ขึ้นกุฏิมองดูพื้นกระดาน เออ มันน่านอน ก็ลงนอนกรนครอก ๆ อย่างนี้ก็ไม่เห็นอะไรเท่านั้น ทำไปจนขี้เกียจทำ ขี้เกียจมันจะไปสิ้นสุดที่ไหน หามันให้เห็นที่สุดของขี้เกียจมันจะอยู่ตรงไหน มันจะเหนื่อยตรงไหน มันจะเป็นอย่างไรก็ให้ถึงที่สุดของมันจึงจะได้ ไม่ใช่จะมาพูดบอกตัวเองว่า สงบ สงบ สงบ แล้วพอนั่งปุ๊บก็จะให้มันสงบเลย ครั้นมันไม่สงบอย่างคิดก็เลิก ขี้เกียจ ถ้าอย่างนั้นก็ไม่มีวันได้สงบ

๙ ความสงบ พูดไม่ยาก แต่ทำยาก

แต่พูดมันง่าย หากทำแล้วมันก็ยาก เหมือนกับพูดว่า "ฮี ทำนาไม่เห็นยากเลย ไปทำนาดีกว่า" ครั้นพอไปทำนาเข้า วัวก็ไม่รู้จัก ควายก็ไม่รู้จัก คราดไถก็ไม่รู้จักทั้งนั้น เรื่องการทำไร่ทำนานี่ ถ้าแค่พูดก็ไม่ยาก แต่พอลงมือทำจริง ๆ สิจึงรู้ว่ามันยากอย่างนี้เอง หาความสงบอย่างนี้ ใคร ๆ ก็อยากสงบด้วยกันทั้งนั้น ความสงบมันก็อยู่ตรงนั้นแหละ แต่ว่าเราไม่ทันจะรู้จักมัน จะตามจะพูดกันสักเท่าไหร่ก็ไม่รู้จักขึ้นมาได้หรอก

ฉะนั้น ให้ทำ ให้ตามรู้จักให้ทันว่า กำหนดลมเข้าออก กำหนดว่าพุทโธ...พุทโธ... เอาเท่านี้แหละ ไม่ให้คิดไปไหนทั้งนั้น ในเวลานี้ให้มีความรู้อยู่อย่างนี้ ทำอยู่อย่างนี้ ให้เรียนอยู่เท่านี้แหละ ให้ทำไป ๆ อย่างนี้แหละ จะนึกว่าทำอยู่นี่ก็ไม่เห็นมันเป็นอะไรเลย ไม่เป็นไรไม่เป็นก็ให้ทำไป ไม่เห็นก็ให้ทำไป ให้ทำไปอยู่นั่นแหละ แล้วเราจะรู้จักมัน

เอาละนะ ทีนี้ลองทำดู ถ้าเรานั่งอย่างนี้ แล้วมันรู้เรื่อง ใจมันจะพอดี ๆ พอจิตสงบแล้ว มันก็รู้เรื่องของมันเองหรอก ต่อให้นั่งตลอดคืนจนสว่าง ก็จะไม่รู้สึกว่านั่ง เพราะมันเพลิน พอเป็นอย่างนี้ทำได้ดีแล้ว อาจจะอยากเทศน์ให้หมู่พวกฟังจนคับวัดคับวาไปก็ได้ มันเป็นอย่างนั้นก็มี

๙ เมื่อจิตสงบ อย่าปล่อยไปตามอารมณ์

เหมือนอย่างตอนที่พ่อสางเป็นผ้าขาว คืนหนึ่งเดินจงกรมแล้วนั่งสมาธิ มันเกิดแตกฉานขึ้นมา อยากเทศน์ เทศน์ไม่จบ เราได้ยินเสียง นั่งฟังเสียงเทศน์ "โฮ้ว โฮ้ว โฮ้ว" อยู่ที่กอไผ่โน่น ก็นึกว่า "นั่นผู้ใดหนอเทศน์กันกับใคร หรือว่าใครมานั่งบ่นอะไรอยู่" ไม่หยุดสักทีก็เลยถือไฟฉายลงไปดู ใช่แล้ว ผ้าขาวสางมีตะเกียงจุด นั่งขัดสมาธิอยู่ใต้กอไผ่ เทศน์เสียจนฟังไม่ทัน ก็เรียก "สาง เจ้าเป็นบ้าหรือ" เขาก็ตอบว่า "ผมไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร มันอยากเทศน์ นั่งก็ต้องเทศน์ เดินก็ต้องเทศน์ ไม่รู้ว่ามันจะไปจบที่ไหน" เราก็นึกว่า "เฮอ คนนี่มันเป็นไปได้ทั้งนั้น เป็นไปได้สารพัดอย่าง"

๙ จงดูตัวเอง แต่อย่าปล่อย

ฉะนั้น ให้ทำอย่าหยุด อย่าปล่อยไปตามอารมณ์ ให้ฝืนทำไปถึงจะขี้คร้านก็ให้ทำ จะขยันก็ให้ทำ จะนั่งก็ทำ จะเดินก็ทำ เมื่อจะนอนก็ให้กำหนดลมหายใจว่า "ข้าพเจ้าจะไม่เอาความสุขในการนอน" สอนจิตไว้อย่างนี้ พอรู้สึกตัวตื่น ก็ให้ลุกขึ้นมาทำความเพียรต่อไป

เวลาจะกิน ก็ให้บอกว่า “ข้าพเจ้าจะบริโภคอาหารนี้ ไม่ได้บริโภคด้วยตัณหา แต่เพื่อเป็นยาปนมัตร์ เพื่อความอยู่รอดในมื้อหนึ่งวันหนึ่ง เพื่อให้ประกอบความเพียรได้เท่านั้น”

เวลาจะนอนก็สอนมัน เวลาฉันจังหันก็สอนมัน ให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อย จะยืนก็ให้รู้สึก จะนอนก็ให้รู้สึก จะทำอะไรสารพัดอย่าง ก็ให้ทำอย่างนั้น เวลาจะนอนให้นอนตะแคงข้างขวา กำหนดอยู่ที่ลมหายใจพุทโธ...พุทโธ... จนกว่าจะหลับ ครั้นตื่นก็เหมือนกับมีพุทโธอยู่ไม่ได้ขาดตอนเลย จึงจะเป็นความสงบเกิดขึ้นมา มันเป็นสติอยู่ตลอดเวลา อย่าไปมองดูผู้อื่น อย่าไปเอาเรื่องของผู้อื่น ให้เอาแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น

๙ การนั่งสมาธิต้องใช้ความอดทนเป็นที่ตั้ง

การนั่งสมาธินั้น นั่งให้ตัวตรง อย่าเงยหน้ามากไป อย่าก้มหน้าเกินไป เอาขนาดพอดีเหมือนพระพุทธรูปนั่นแหละ มันจึงสว่างไสวดี

ครั้นจะเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ให้อดทนจนสุดขีดเสียก่อน ปวดก็ให้ปวดไป อย่าเพิ่งรีบเปลี่ยน อย่าคิดว่า “บ๊ะ ไม่ไหวแล้ว พักก่อนเถอะน่า” อดทนมันจนปวดถึงขนาดก่อน พอมันถึงขนาดแล้วก็ให้ทนต่อไปอีก

ทนไป ทนไป จนมันไม่มีแก่ใจจะว่า ‘พุทโธ’ เมื่อไม่ว่า ‘พุทโธ’ ก็เอาตรงที่มันเจ็บนั่นแหละมาแทน “อุ๊ย! เจ็บ เจ็บแท้ ๆ หนอ” เอาเจ็บนั่นมาเป็นอารมณ์แทนพุทโธก็ได้ กำหนดให้ติดต่อกันไปเรื่อย นั่งไปเรื่อย ดูซิว่าเมื่อปวดจนถึงที่สุดแล้วมันจะเกิดอะไรขึ้น

๙ เจ็บเองก็หายเอง

พระพุทธเจ้าท่านว่า มันเจ็บเอง มันก็หายเอง ให้มันตายไปก็อย่าเลิก บางครั้งมันเหงื่อแตกเม็ดโป้ง ๆ เท่าเม็ดข้าวโพด ไหลย้อยมาตามอก ครั้นทำจนมันได้ข้ามเวทนาอันหนึ่งแล้วมันก็รู้เรื่องเท่านั้นแหละ ให้ค่อยทำไปเรื่อย ๆ อย่าเร่งรัดตัวเองเกินไป ให้ค่อยทำไป ๆ

ฉันจังหันอยู่ก็ให้รู้จัก เมื่อเคี้ยวกลืนลงไปน่ะ มันลงไปถึงไหนอาหารที่แสลงโรคมันผิดหรือถูกกับธาตุขันธ์ ก็รู้จักหมด ฉันจังหันก็ลองกะดู ฉันไป ฉันไป กะดูว่า อีกสักห้าคำจะอิ่มก็ให้หยุดเสีย แล้วดื่มน้ำเข้าไป ก็จะอิ่มพอดี

ลองทำดูซิว่าจะทำได้หรือไม่ แต่คนเรามันไม่เป็นอย่างนั้น พอจะอิ่มก็ว่า เติมอีกสักห้าคำเถอะ มันว่าไปอย่างนั้น มันไม่รู้จักสอนตัวเองอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านให้ฉันไป

กำหนดดูไป ถ้าพออีกสักห้าคำจะอิ่มก็หยุด ดื่มน้ำเข้าไป มันก็จะพอดี จะไปเดิน ไปนั่ง มันก็ไม่หนักตัว ภาวนาก็ดีขึ้น แต่คนเรามันไม่อยากทำอย่างนั้น พออิ่มเต็มที่แล้วยังเติมเข้าไปอีกห้าคำ มันเป็นไปอย่างนั้น เรื่องของกิเลสตัณหากับเรื่องที่พระพุทธเจ้าท่านสอนมันไปคนละทาง ถ้าคนที่ไม่ต้องการฝึกจริง ๆ แล้ว ก็จะทำไม่ได้ ขอให้เฝ้าดูตนเองไปเถิด

ทีนี้เรื่องนอน ก็ให้ระวัง มันขึ้นอยู่กับการที่เราจะต้องรู้จักอุบายของมัน บางครั้งอาจจะนอนไม่เป็นเวลา นอนหัวค่ำบ้าง นอนสายบ้าง แต่ลองเอาอย่างนี้ จะนอนดึกนอนหัวค่ำก็ช่างมัน แต่ให้นอนเพียงครั้งเดียวเท่านั้น

พอรู้สึกตัวตื่นให้ลุกขึ้นทันที อย่ามัวเสียดายการนอน เอาเท่านั้น เอาครั้งเดียว จะนอนมากนอนน้อย ก็เอาครั้งเดียว ให้ตั้งใจไว้ว่า พอรู้สึกตัว...ตื่น ถึงนอนไม่อิ่มก็ลุกขึ้นไปล้างหน้า แล้วก็เดินจงกรม หรือนั่งสมาธิไปเลย ให้รู้จักฝึกตัวเองอย่างนี้ เรื่องอย่างนี้ไม่ใช่จะรู้ เพราะคนอื่นบอก จะรู้ได้เพราะการฝึก การปฏิบัติ การกระทำ จึงให้ทำไปเลย

๙ จิตฝึกยาก แต่อย่าท้อถอย

เรื่องทำจิตนี้เป็นเรื่องแรก ท่านเรียกว่าทำกรรมฐาน เวลานั่งให้จิตมีอารมณ์เดียวเท่านั้น ให้อยู่กับลมเข้า ลมออก แล้วจิตก็จะค่อยสงบไปเรื่อย ถ้าจิตวุ่นวาย ก็จะมีหลายอารมณ์ เช่น พอนั่งปุ๊บ โน่นคิดไปบ้านโน้น บ้างก็อยากกินก๋วยเตี๋ยว บวชใหม่ ๆ มันก็หิวนะ อยากกินข้าว กินน้ำ คิดไปทั่ว หิวโน่น อยากนี่ สารพัดอย่างนั้นแหละ มันเป็นบ้า จะเป็นก็ให้มันเป็นไป เอาชนะมันได้เมื่อไหร่ก็หายเมื่อนั้น

ให้ทำไปเถิด เคยเดินจงกรมบ้างไหม เป็นอย่างไรขณะที่เดินจิตกระเจิดกระเจิงไป หรือก็หยุดมันซิ ให้มันกลับมา ถ้ามันไปบ่อย ๆ ก็อย่าหายใจ กลั้นใจเข้า พอใจจะขาด มันก็ต้องกลับมาเอง ไม่ว่ามันจะเก่งปานใด นั่งให้มันคิดทั่วทิศทั่วแดนดูเถอะ กลั้นใจเอาไว้อย่าหยุด ลองดู พอใจจะขาด มันก็กลับมา จงทำใจให้มีกำลัง การฝึกจิตไม่เหมือนฝึกสัตว์ จิตนี่เป็นของฝึกยากแท้ ๆ แต่อย่าไปท้อถอยง่าย ๆ ถ้ามันคิดไปทั่วทิศ ก็กลั้นใจมันไว้ พอใจมันจะขาด มันก็คิดอะไรไม่ออก มันก็วิ่งกลับมาเอง ให้ทำไปเถอะ

ในพรรษานี้ทำให้มันรู้เรื่อง กลางวันก็ช่าง กลางคืนก็ตาม ให้ทำไป แม้จะมีเวลาสักสิบนาทีก็ทำ กำหนดทำไปเรื่อย ๆ ให้ใจมันจดจ่อให้มีความรู้สึกอยู่เสมอ อยากจะพูดอะไรก็อย่าพูด หรือกำลังพูดก็ให้หยุด ให้ทำอันนี้ให้ติดต่อกันไว้

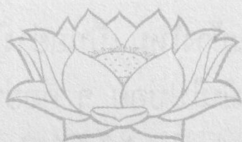
๗ ยึดสายน้ำเป็นหลักปฏิบัติธรรม

เหมือนอย่างกับน้ำในขวดนี่แหละ เมื่อเรารินมันทีละน้อย มันก็จะหยดนิด...นิด...นิด พอเราเร่งรินให้เร็วขึ้น มันก็จะไหลติดต่อเป็นสายน้ำเดียวกัน ไม่ขาดตอนเป็นหยด เหมือนเวลาที่เรารินทีละน้อย ๆ สติของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราเร่งมันเข้า คือ ปฏิบัติให้สม่ำเสมอแล้วมันก็จะติดต่อกันเป็นสายน้ำ ไม่เป็นน้ำหยด หมายความว่า ไม่ว่าเราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ความรู้อันนี้มันไม่ขาดจากกัน มันจะไหลติดต่อกันเป็นสายน้ำ การปฏิบัติจิตนี่เป็นอย่างนั้น เดี๋ยวมันคิดนั่นคิดนี่ ฟุ้งซ่านไม่ติดต่อกัน มันจะคิดไปไหนก็ช่างมัน ให้เราพยายามทำให้เรื่อยเข้าไว้ แล้วมันจะเหมือนหยดแห่งน้ำ มันจะทำความห่างให้ถี่ ครั้นถี่เข้า ๆ มันก็ติดกันเป็นสายน้ำ ทีนี้ความรู้ของเราก็จะเป็นความรู้รอบ จะยืนก็ตาม จะนั่งก็ตาม จะนอนก็ตาม จะเดินก็ตาม ไม่ว่าจะทำอะไรสารพัดอย่าง มันก็มีความรู้อันนี้รักษาอยู่

ไปทำเสียแต่เดี๋ยวนี้นะ ไปลองทำดู แต่อย่าไปเร่งให้มันเร็วนักล่ะ ถ้ามัวแต่นั่งคอยดูว่ามันจะเป็นอย่างไรละก็ มันไม่ได้เรื่องหรอก แต่ให้ระวังด้วยนะว่า ตั้งใจมากเกินไปก็ไม่เป็น ไม่ตั้งใจเลย ก็ไม่เป็น

แต่บางครั้งเราไม่ได้ตั้งใจว่าจะนั่งสมาธิหรอก เมื่อเสร็จงานก็นั่งทำจิตให้ว่าง ๆ มันก็พอดีขึ้นมาปั๊บ ดีเลย สงบ ง่าย อย่างนี้ก็มี ถ้าทำให้มันถูกเรื่อง

หมดแล้ว เอาละ เอวังเท่านี้ละ.



รางวัลที่ ๑

โดย สุชีพ ปุญญานุภาพ



สมาคมพระพุทธศาสนาแห่งหนึ่งประกาศชักชวนประชาชนให้ส่งข้อเขียนเรื่อง **"ถ้าข้าพเจ้าจะเปิดเผยความปรารถนาหรือคำอธิษฐาน"** ฉบับของใครดีที่สุดจะได้รับรางวัลโดยจะได้รับการเผยแพร่ในวารสารสมาคมและสื่อภายนอกอย่างกว้างขวาง

ข้อกำหนดนั้นมีอยู่ว่า ถ้าท่านจะตั้งความปรารถนาใด ๆ หรืออธิษฐานจิตเพื่ออะไรในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน และถ้าท่านจะเปิดเผยความปรารถนาหรือคำอธิษฐานนั้นให้คนอื่นได้ทราบบ้าง ก็ขอให้เขียนมาเป็นข้อ ๆ ไม่เกิน ๑๐ ข้อ

คณะกรรมการของสมาคมได้ตรวจข้อเขียนที่ส่งมาประกวดหลายร้อยฉบับ มีอยู่ฉบับหนึ่งที่เขียนคำแสดงความปรารถนาหรือคำอธิษฐาน รวม ๑๐ ข้อ ไม่มีคำอธิบายประกอบ เนื่องจากมีความชัดเจนในตัวแล้ว เป็นคำอธิษฐานเพื่อคุณธรรม มากกว่าการขอทรัพย์สมบัติใด ๆ คณะกรรมการมีมติเป็นเอกฉันท์ตัดสินให้ข้อเขียนของผู้นั้นได้รางวัลที่ ๑ แต่ก็ไม่สามารถทราบได้ว่าผู้นั้นเป็นใคร เพราะมิได้ให้ชื่อที่อยู่กำกับไว้ด้วย

ข้อเขียนที่แสดงถึงความปรารถนาหรือคำอธิษฐาน ๑๐ ประการนั้น มีดังต่อไปนี้

❧ คำอธิษฐานข้อที่ ๑

ขออย่าให้ข้าพเจ้าเป็นคนคิดจะได้ดีอะไรอย่างลอย ๆ นั่งนอนคอยแต่โชควาสนาโดยไม่ลงมือทำความดี หรือไม่เพียรพยายามสร้างความเจริญก้าวหน้าให้แก่ตน ถ้าข้าพเจ้าจะได้ดีอะไรก็ขอให้ได้ เพราะได้ทำความดีอย่างสมเหตุผลเถิด

❧ คำอธิษฐานข้อที่ ๒

ขออย่าให้ข้าพเจ้าเป็นคนลืมตน ดูหมิ่นเหยียดหยามใคร ๆ ซึ่งอาจด้อยกว่าในทางตำแหน่ง ฐานะการเงิน หรือในทางวิชาความรู้ **ขอให้ข้าพเจ้ามีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น ให้เกียรติแก่เขาตามความเหมาะสมในการติดต่อเกี่ยวข้องกันเถิด** อย่าแสดงอาการข่มขู่เยาะเย้ยใคร ๆ ด้วยประการใด ๆ เลย จะติดต่อเกี่ยวข้องกับใคร ๆ ก็ขอให้มีความอ่อนโยน นุ่มนวล สุภาพเรียบร้อยเถิด

๙ คำอธิษฐานข้อที่ ๓

ถ้าใครพลาดพลั้งลงในการครองชีวิต หรือต้องประสบความทุกข์เดือดร้อนเพราะเหตุใด ๆ ก็ตาม **ขออย่าให้ข้าพเจ้าเหยียบย่ำ**ซ้ำเติมคนเขาเหล่านั้น แต่จงมีความกรุณาหาทางช่วยเขาลุกขึ้น ช่วยผ่อนคลายความทุกข์ร้อนให้แก่เขาเท่าที่จะสามารถทำได้

๙ คำอธิษฐานข้อที่ ๔

ใครก็ตามที่มีความรู้ความสามารถขึ้นมาเท่าเทียม หรือเกือบเท่าเทียมข้าพเจ้าก็ดี มีความรู้ความสามารถหรือมีผลงานอันปรากฏดีเด่นสูงส่งอย่างน่านิยมยกย่องยิ่งกว่าข้าพเจ้าก็ดี **ขออย่าให้ข้าพเจ้ารู้สึกริษยาหรือกังวลใจในความเจริญของผู้นั้นเลยแม้แต่น้อย ขอให้ข้าพเจ้าพลอยยินดีในความดี ความรู้ ความสามารถของบุคคลเหล่านั้นด้วยจริงใจ** ช่วยส่งเสริมสนับสนุนและให้กำลังใจแก่คนเหล่านั้น อันเข้าลักษณะการมีมุทิตาจิตในพระพุทธศาสนา ซึ่งตรงกันข้ามกับความริษยา ขออย่าให้เป็นอย่างบางคนที่เกรงนักหนาว่าคนอื่นจะดีเท่าเทียมหรือดียิ่งกว่าตน คอยหาทางพูดจาติเตียนใส่ไคล้ให้คนทั้งหลายเห็นว่าผู้นั้นยังบกพร่องอย่างนั้นอย่างนี้ **ขอให้ข้าพเจ้ามีน้ำใจสะอาดพูดส่งเสริมยกย่องผู้อื่นที่ควรยกย่องเถิด**

๙ คำอธิษฐานข้อที่ ๕

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีน้ำใจเข้มแข็งอดทน อย่าเป็นคนขี้บ่นในเมื่อมีความยากลำบากอะไรเกิดขึ้น ขอให้มีกำลังใจต่อสู้กับความยากลำบากนั้น ๆ โดยไม่ต้องอ้อนวอนให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วย ขออย่าเป็นคนอ่อนแอเหลียวหาที่พึ่ง เพราะไม่รู้จักทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเลย **ขออย่าให้ข้าพเจ้าเป็นคนชอบได้อภิสิทธิ์ คือสิทธิเหนือคนอื่น** เช่น ไปตรวจที่โรงพยาบาล ก็ขอให้พอใจนั่งคอยตามลำดับ อย่าวุ่นวายจะเข้าตรวจก่อนทั้งที่ตนไปถึงทีหลัง ในการสอบแข่งขันเพื่อคัดเลือกใด ๆ ขออย่าให้ข้าพเจ้าคิดหาวิธีลัดหรือวิธีทุจริตใด ๆ รวมทั้งขออย่าได้วิ่งเต้นเข้าหาคนนั้นคนนี้เพื่อให้เขาช่วยให้ได้ผลดีกว่าคนอื่น ทั้ง ๆ ที่ข้าพเจ้าอาจมีคะแนนสู้คนอื่นไม่ได้เถิด

๙ คำอธิษฐานข้อที่ ๖

ถ้าข้าพเจ้าทำงานที่ใด **ขออย่าให้ข้าพเจ้าคิดเอาเปรียบหรือคิดเอาแต่ได้** เถลไถล ไม่ทำงาน รีบเลิกงานก่อนกำหนดเวลา **ขอจงมีความขยันหมั่นเพียร พอใจในการทำงานให้ได้ผลดีด้วยความตั้งใจและเต็มใจ เพื่อประโยชน์ของตนเอง ฉะนั้นเถิด**

อันเนื่องมาแต่ความไม่คิดเอาเปรียบในข้อนี้ ถ้าข้าพเจ้าเผอิญก้ำเกินข้าวของของที่ทำงานไปในทางส่วนตัวได้บ้าง เช่น กระดาษ ซอง หรือเครื่องใช้ใด ๆ ขอให้ข้าพเจ้าระลึกอยู่เสมอว่าเป็นหนี้อยู่ และพยายามใช้หนี้คืนด้วยการซื้อใช้ หรือทำงานให้มากกว่าที่กำหนด เพื่อเป็นการชดเชยความก้ำเกินนั้น ข้อนี้รวมทั้ง**ขอให้ข้าพเจ้าอย่าเอาเปรียบชาติบ้านเมือง** เช่น ในเรื่องการเสียภาษีอากร ถ้ารู้ว่ายังเสียน้อยไปกว่าที่ควร หรือตามที่กฎหมายกำหนดไว้ **ขอให้ข้าพเจ้ามีความตั้งใจที่จะชดใช้แก่ชาติบ้านเมืองอยู่เสมอ**

เมื่อมีโอกาสตอบแทนได้เมื่อไร ขอให้รีบตอบแทนโดยทันที เช่น ในรูปแห่งการบริจาคบำรุงโรงพยาบาล บำรุงการศึกษา หรือบริจาคเพื่อสาธารณประโยชน์อื่น ๆ แบบบริจาคให้มากกว่าที่รู้สึกว่ายังเป็นหนี้ชาติบ้านเมืองอยู่เสมอ และในข้อนี้ ขอให้ข้าพเจ้าปฏิบัติแม้ต่อเอกชนใด ๆ **ขออย่าให้ข้าพเจ้าคิดเอาเปรียบหรือโกงใครเลยแม้แต่น้อย** แม้แต่จะซื้อของ ถ้าเขาทอนเงินเกินมา ก็ขอให้ข้าพเจ้ายินดีคืนให้เขากลับไปเถิด อย่ายินดีว่ามีลาภ เพราะเขาทอนเงินเกินมาให้เลย

๙ คำอธิษฐานข้อที่ ๗

ขออย่าให้ข้าพเจ้ามักใหญ่ใฝ่สูง อยากมีหน้ามีตา อยากมีอำนาจ อยากเป็นใหญ่เป็นโต ขอให้ข้าพเจ้าใฝ่สงบ มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ไม่ต้องเดือดร้อนในเรื่องการแข่งดีกับใคร ๆ ทั้งนี้เพราะข้าพเจ้าพอจะเดาได้ว่า ความมักใหญ่ใฝ่สูง ความอยากมีหน้ามีตา ความอยากมีอำนาจ และอยากเป็นใหญ่เป็นโตนั้น มันเผาให้เร่าร้อน ยิ่งต้องแข่งดีกับใคร ๆ ด้วย ก็ยิ่งทำให้เกิดความคิดริษยา คิดให้ร้ายคู่แข่งขัน ถ้าอยู่อย่างใฝ่สงบมีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ก็จะเย็นอกเย็นใจ ไม่ต้องนอนก่ายหน้าผากถอนใจเพราะเกรงคู่แข่งจะชนะ ไม่ต้องทอดถอนใจเพราะไม่สมหวัง **ขอให้ข้าพเจ้ามีความเข้าใจซาบซึ้งในพระพุทธภาษิตที่ว่า "ผู้ชนะย่อมก่อเวร ผู้แพ้ย่อมอยู่เป็นทุกข์ ละความชนะความแพ้เสียได้ ย่อมเป็นสุข"** ดังนี้เถิด แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า เมื่อใฝ่สงบแล้วข้าพเจ้าจะต้องอยู่อย่างเกียจคร้าน ไม่สร้างความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม ข้าพเจ้าทราบดีว่าพระพุทธศาสนามิได้สอนให้คนเกียจคร้านงอมืองอเท้า แต่สอนให้มีความบากบั่นก้าวหน้าในทางที่ดี ไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรม และความบากบั่นก้าวหน้า

ดังกล่าวนั้น ไม่จำเป็นต้องผูกพันอยู่กับความทะยานอยากหรือความมักใหญ่ใฝ่สูงใด ๆ คงทำงานไปตามหน้าที่ให้ดีที่สุด ผลดีก็จะเกิดตามมาเอง

๙ คำอธิษฐานข้อที่ ๘

ขอให้ข้าพเจ้าหมั่นปลูกฝังความรู้สึกมีเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่น และมีกรุณาคิดจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ซึ่งพระพุทธเจ้าแนะนำให้ปูพื้นจิตใจด้วยเมตตากรุณาดังกล่าวนี้อยู่เสมอ **จนกระทั่งไม่รู้สึกว่ามีใครเป็นศัตรูที่จะต้องคิดกำจัดตัดรอนเขาให้ถึงความพินาศ** ใครไม่ดี ใครทำชั่วทำผิดขอให้คิดได้กลับตัวได้เสียเถิด อย่าทำผิดทำชั่วอีกเลย ถ้ายังขืนทำต่อไปก็เป็นเรื่องที่ช่วยไม่ได้ เขาจะต้องรับผลแห่งกรรมชั่วของเขาเอง เราไม่ต้องคิดแช่งชักให้เขาพินาศ เขาก็จะต้องถึงความพินาศของเขาอยู่แล้ว จะต้องแช่งให้ใจเราเดือดร้อนทำไม **ขอให้ความเมตตาคิดจะให้เป็นสุข และกรุณาคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ซึ่งข้าพเจ้าปลูกฝังขึ้นในจิตใจนั้น ขออย่าเป็นไปในวงแคบและวงจำกัด ขอจงเป็นไปทั้งในมนุษย์และสัตว์ทุกประเภท รวมทั้งสัตว์ดิรัจฉานด้วย** เพราะไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์เหล่านั้น ต่างก็รักสุข เกลียดทุกข์ รู้จักรักตนเอง ปรารถนาดีต่อตนเองด้วยกันทั้งสิ้น

๙ คำอธิษฐานข้อที่ ๙

ขอให้ข้าพเจ้าอย่าเป็นคนโกรธง่าย ต่างว่าจะโกรธบ้าง ก็ขอให้มีสติรู้ตัวโดยเร็วว่ากำลังโกรธ จะได้สอนใจตนเองให้บรรเทาความโกรธลง หรือถ้าห้ามใจให้โกรธไม่ได้ก็ขออย่าให้ถึงกับคิดประทุษร้ายผู้อื่น หรือคิดอยากให้เขาถึงความพินาศ ซึ่งนับเป็นมโนทุจริตเลย ขอจงสามารถควบคุมจิตใจให้เป็นปกติได้โดยเร็วเมื่อมีความไม่พอใจหรือความโกรธเกิดขึ้นเถิด และเนื่องมาจากความปรารถนาข้อนี้ **ขอให้ข้าพเจ้าอย่าเป็นคนผูกโกรธ ให้รู้จักให้อภัย** ทำใจให้ปลอดโปร่งจากการผูกอาฆาตจองเวร **ขอให้มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น** โดยรู้จักเปรียบเทียบกับตัวข้าพเจ้าเองว่า ข้าพเจ้าเองก็อาจทำผิดพูดผิด คิดผิด หรืออาจล่วงเกินผู้อื่นได้ ทั้งโดยมีเจตนาและไม่เจตนา ก็ข้าพเจ้าเองยังทำผิดได้ เมื่อผู้อื่นทำอะไรผิดพลาดล่วงเกินไปบ้าง ก็จงให้อภัยแก่เขาเสียเถิด อย่าผูกใจเจ็บหรือเก็บความรู้สึกไม่พอใจนั้นมาขังอยู่ในจิตใจให้เป็นพิษเป็นภัยแก่ตัวเองเลย

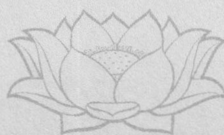
๙ คำอธิษฐานข้อที่ ๑๐

ขอให้ข้าพเจ้ามีความรู้ความเข้าใจและสอนใจตัวเองได้เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธศาสนาทั้งทางโลกและทางธรรม กล่าวคือ พระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักสร้างความเจริญแก่ตนในทางโลก และสอนให้ประพฤติปฏิบัติยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นให้มีปัญญาเข้าใจปัญหาแห่งชีวิต เพื่อจะได้ไม่ติดไม่ยึดถือ มีจิตใจเบาสบายอันเป็นความเจริญในทางธรรม ซึ่งรวมความแล้วสอนให้เข้ากับโลกได้ดี ไม่เป็นภัยอันตรายแก่ใคร ๆ แต่กลับเป็นประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติ แต่ก็ได้สอนไปในทางธรรมให้เข้ากับธรรมได้ดี คือให้รู้จักโลก รู้เท่าโลก และขัดเกลานิสัยใจคอให้ดีขึ้นกว่าเดิม เพื่อบรรลุความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ขอให้ข้าพเจ้ามีความเข้าใจทั้งทางโลกทางธรรม และ**ปฏิบัติตนให้ถูกต้องได้ทั้งสองทาง รวมทั้งสามารถหาความสงบใจได้เอง และสามารถแนะนำชักชวนเพื่อนร่วมชาติร่วมโลกให้ได้ประสบความสุขสงบได้ตามสมควรเถิด**



ความปรารถนาหรือคำอธิษฐานรวม ๑๐ ประการของข้าพเจ้านี้ ข้าพเจ้าตั้งไว้เพื่อเป็นแนวทางเตือนใจหรือสั่งสอนตัวเอง เพราะปรากฏว่าตัวข้าพเจ้ายังมีข้อบกพร่อง ซึ่งจะต้องว่ากล่าวตักเตือนคอยตำหนิตัวเองเสมอ ข้าพเจ้าจึงคิดว่าถ้าได้วางแนวสอนตัวเองขึ้นไว้เช่นนี้ เมื่อประพฤติผิดพลาดก็อาจระลึกได้ หรือมีหลักเตือนตนเองได้ง่ายกว่าการที่ข้าพเจ้าจะนึกว่าข้าพเจ้าดีพร้อมแล้ว หรือเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แล้ว ซึ่งนับเป็นความประมาทหรือลืมตัวอย่างยิ่ง





ตัดตอนมาจาก http://www.dhammathai.org/book/firstprize1.php

คำอธิษฐานก่อนทำบุญ

(ตั้งนโม ๓ จบ)



บุญกุศล	ที่ท่านทำ	ในครั้งนี้
จงเป็นที่	เกื้อหนุน	ค้ำจุนให้
ปราศจาก	ทุกข์โศก	และโรคภัย
เหมือนอยู่ใน	สรวงสวรรค์	ชั้นยามา
พระพุทโธ	ธัมโม	สังโฆช่วย
เอื้ออำนวย	ให้ได้สม	ปรารถนา
ทั้งชาตินี้ชาติไหน	ให้ประเสริฐ	เลิศปัญญา
ดังองค์พระสารีบุตร	ธรรมะมหา	เสนาบดี
มั่งมีทรัพย์	นับแสนโกฏิ	โรจน์ล้นฟ้า
ดังอนาถะ	บิณฑิกะ	ท่านเศรษฐี
ให้งามดัง	นางวิสาขา	ยอดนารี
เลิศความดี	ดังหนึ่งองค์	พระอานนท์
มีฤทธิ์เลิศ	ลือเลื่อง	กระเดื่องฟ้า
ดังองค์พระ	โมคคัลลาน์	ผู้ล่องหน
มีบุตรหลานเหลนโหลน	ให้ประเสริฐ	เลิศกว่าตน
ดังหนึ่งบน	สรวงสวรรค์	ประทานมา
บริวาร	บ้านช่อง	ให้ผ่องแผ้ว
ดังเมืองแก้ว	สมมาด	ปรารถนา
อยู่ร่มรื่น	ชื่นสุข	ทุกเวลา
ไปจนกว่า	สู่นิพพาน	ทุกท่านเทอญ

พ.ท.เหรียญ สง่าเนตร

รายนามเจ้าภาพ

พ.ท.เหรียญ สง่าเนตร

จ.	๑๐ ต.ค. ๕๙	ครอบครัว "สง่าเนตร"
อ.	๑๑ ต.ค. ๕๙	วปอ.๕๐, กระทรวงการพัฒนาสังคมฯ
พ.	๑๒ ต.ค. ๕๙	บก.ทท., การนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย, กลุ่มชัยพฤกษ์ สกพ.๑, กมธ.ศึกษา-อนุ กมธ. ฯ, วปอ.๒๕๔๖, วปอ.๒๕๕๘, กรมยุทธศึกษาทหารบก, ศูนย์การทหารปืนใหญ่, รร.เสนาธิการทหารบก, หลักสูตรเสาหลักเพื่อแผ่นดิน
พฤ.	๑๓ ต.ค. ๕๙	คณะนักเรียนเตรียมทหาร รุ่นที่ ๑๑, นนอ.รุ่นที่ ๑๘, พสบ.๔, ตท.๑๒/จปร.๒๓, สภานิติบัญญัติแห่งชาติ
ศ.	๑๔ ต.ค. ๕๙	สกพ.๑, ตท.๘/จปร.๑๙, สนพ.๑
ส.	๑๕ ต.ค. ๕๙	วทบ.๔๖, วทบ.๔๔, สมาคมศิษย์เก่าโยธินบูรณะ, โยธินฯ ๐๗, ศิษย์เก่าโรงเรียนทหารอังกฤษ
อา.	๑๖ ต.ค. ๕๙	นปอ., พล.ปตอ.
จ.	๑๗ ต.ค. ๕๙	เวลา ๑๔.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

รายนามผู้มอบพวงหรีด

วันจันทร์ที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๙ จำนวน ๒๕๑ พวง

๑. พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา
๒. พล.อ.ประยุทธ์ - รศ.นราพร จันทร์โอชา
๓. พล.อ.ประวิตร วงษ์สุวรรณ
๔. พล.อ.ธนะศักดิ์ - คุณเพ็ญลักษณ์ ปฏิมาประกร
๕. พล.อ.วิลาศ อรุณศรี
๖. พล.อ.วิลาศ - พล.ต.หญิง นวลทิพย์ อรุณศรี
๗. พล.อ.สกนธ์ สัจจานิตย์
๘. ดร.อรรชกา สีบุญเรือง
๙. พล.อ.ศิริชัย - นางพรวิมล ดิษฐกุล
๑๐. พล.อ.สุรเชษฐ์ ชัยวงศ์
๑๑. พล.อ.วิทวัส - คุณกนกทิพย์ รชตะนันทน์
๑๒. พล.ท.จเรศักณิ์ อานุภาพ
๑๓. พล.ต.อ.อดุลย์ - คุณอรัญญา แสงสิงแก้ว
๑๔. พล.อ.วัฒนชัย - คุณหญิงสุภา วุฒิศิริ
๑๕. พล.อ.วิมล - คุณหญิงมาลี วงศ์วานิช
๑๖. พล.อ.อาทิตย์ - คุณทิพาพร ศิริธร
๑๗. พล.อ.บุญสร้าง - พญ.นุชา เนียมประดิษฐ์
๑๘. พล.อ.ทรงกิตติ - คุณภรณี จักกาบาตร์
๑๙. พล.อ.สมหมาย - พล.ต.หญิง รัชดา เกาฏีระ
๒๐. พล.อ.อุดมชัย - คุณวีนัส ธรรมสาโรรัชต์
๒๑. พล.อ.ดาว์พงษ์ - พล.ท.หญิง สุพัตรา รัตนสุวรรณ
๒๒. พล.อ.สุวโรจน์ ทิพย์มงคล
๒๓. พล.ร.อ.นพดล - คุณนันทินี โชคระดา
๒๔. พล.ร.อ.ยุทธนา - นอ.หญิง เดือนฉาย ฟักผลงาม
๒๕. พล.ร.อ.วัลลภ - คุณอรวรรณ เกิดผล
๒๖. พล.อ.อ.บุญยฤทธิ์ - คุณสุเนตรา เกิดสุข
๒๗. พล.อ.ยอดยุทธ - คุณพวงเพ็ญ บุญญาธิการ
๒๘. คุณศักดิ์ชัย ธนบุญชัย
๒๙. คุณสมชาย แสวงการ
๓๐. คุณวิทวัส บุญญสถิตย์
๓๑. พล.อ.ดนัย มีชูเวท
๓๒. พล.อ.พิศณุ อุไรเลิศ
๓๓. พล.อ.อำนาจ - คุณปรียาวัลย์ รอดสวัสดิ์
๓๔. พล.อ.สุรพงษ์ - คุณวรรณวิมล สุวรรณอัตถ์
๓๕. พล.อ.เฉลิมชัย สิทธิสาท
๓๖. พล.ร.อ.ณะ - คุณปราณี อารีนิจ
๓๗. พล.อ.อ.จอม - นอ.หญิง กรนันท์ รุ่งสว่าง
๓๘. พล.อ.สุภกิจ นุตสถิตย์
๓๙. พล.ร.อ.ไกรวุธ วัฒนธรรม
๔๐. พล.อ.อ.สุทธิพันธ์ - คุณศราทิพย์ กฤษณคุปต์
๔๑. พล.อ.ธารไชยยันต์ - คุณจิราพร ศรีสุวรรณ
๔๒. พล.ร.อ.นวพล - คุณนันทพร ดำรงพงศ์
๔๓. พล.อ.พรพิพัฒน์ - คุณจิราพรรณ เบญญศรี
๔๔. พล.อ.อ.ชาญฤทธิ์ - คุณระวีลักษณ์ พลิกานนท์
๔๕. พล.อ.ถกลเกียรติ - คุณบุษกร นวลยง
๔๖. พล.อ.ธงชัย สาระสุข
๔๗. พล.อ.วัลลภ - คุณดวงพร รักเสนาะ
๔๘. พล.อ.ทวีป - พ.อ.หญิง รัชนี เนตรนิยม
๔๙. พล.อ.อ.ระพีพัฒน์ - คุณวิลาวัลย์ หลาบเลิศบุญ
๕๐. พล.อ.สุรสิทธิ์ - คุณปนัดดา ถาวร
๕๑. พล.อ.อภิชาติ - คุณพรทิพย์ เพ็ญกิตติ
๕๒. พล.อ.ธวัชชัย - คุณวาสนา บุญศรี
๕๓. พล.อ.ชาตรี - คุณประชุมพร ช่างเรียน
๕๔. พล.อ.กัมปนาท - ผศ.วิศัลย์ศยา รุดดิษฐ์
๕๕. พล.อ.ณัศพล - คุณวาสิกา กันตะปีติ
๕๖. พล.อ.วลิต - คุณพัชรินทร์ โรจนภักดี
๕๗. พล.อ.หัสพงศ์ - คุณมาริสา ยุวนวรรธนะ
๕๘. พล.อ.วินัย - น.อ.หญิง วิจิตรา ยวดยิ่ง
๕๙. พล.อ.อาชาไนย - คุณพรรณิภา ศรีสุข
๖๐. พล.อ.พุทธวัตร ยุทธนาวชพงศ์ (แย้มพันธุ์)
๖๑. พล.อ.ฉัตรเฉลิม - คุณวรรัตน์ เฉลิมสุข
๖๒. พล.อ.พิสิทธิ์ - คุณจันทร์ฉาย สิทธิสาร
๖๓. พล.อ.ธวัช - คุณนลินี จารุกลัส
๖๔. พล.อ.ชัยชาญ - คุณวิภาพร ช้างมงคล
๖๕. พล.อ.รณชัย - คุณสุตินา มัญชุสุนทรกุล
๖๖. พล.อ.พิรุณ - พล.ต.หญิง ลักขณา แผ้วพลสง
๖๗. พล.อ.ไพรัช - คุณวัชรีย์ โพธิ์อุบล
๖๘. พล.อ.อ.ปรีชา - คุณสุนทรี แถมรัตน์
๖๙. พล.อ.สหัสส์ - คุณอติกร สูงใหญ่
๗๐. พล.อ.ฐิตินันท์ - คุณณัฏฐ์ชยธร ธัญญสิริ
๗๑. พล.อ.ยุวณัฏ - คุณนันทพร สุริยกุล ณ อยุธยา
๗๒. พล.อ.ณัฐเทพ - คุณนภาพร สมคะเน



๗๓. พล.อ.รังสาทย์ - คุณวิภาดา แช่มเชื้อ
๗๔. พล.อ.สุชาติ - พ.ต.อ.หญิง จงดี หนองบัว
๗๕. พล.อ.เสถียร - ดร.ณัฐณิชาช์ เพิ่มทองอินทร์
๗๖. พล.อ.อ.อวยชัย - คุณวินิดา แจ้งเร็ว
๗๗. พล.อ.สิทธิพร - คุณปฑิตตา ทับเที่ยง
๗๘. พล.อ.สีหนาท - คุณพิมลพรรณ วงศาโรจน์
๗๙. พล.อ.ฉัตรชัย - คณัญญา หิรัญเรือง
๘๐. พล.อ.โชคชัย - คุณวัลย์ลดา หงส์ทอง
๘๑. พล.อ.พิชัย ฉินนะโสต
๘๒. พล.อ.ไตรรัตน์ - คุณฉมาพรรณ รังคะรัตน์
๘๓. พล.ร.อ.ชุมนุม - คุณธัญรัศม์ อาจวงษ์
๘๔. พล.ร.อ.ไกรสร - คุณณุฉัตรา จันทร์สุวานิชย์
๘๕. พล.ร.อ.ธานี - คุณบุษกร ผุดผาด
๘๖. พล.ร.อ.ณรงค์ - คุณหญิงพันทิพา ยุทธวงศ์
๘๗. พล.ร.อ.สมศักดิ์ - คุณจุลณีย์ ถนอมพล
๘๘. พล.ร.อ.พลวัฒน์ - ม.ล.อารยา สิโรดม
๘๙. พล.ร.อ.อภิวัฒน์ - คุณธนวรรณ ศรีวรรธนะ
๙๐. พล.ร.อ.โสภณ - คุณสุรีรัตน์ บุญชม
๙๑. พล.ร.อ.อมรเทพ - คุณพรทิพย์ ณ บางช้าง
๙๒. พล.ต.อ.วุฒิ พัวเวส และครอบครัว
๙๓. พล.ต.อ.ภาณุพงศ์ สิงหรา ณ อยุธยา
๙๔. พล.ต.อ.ชัชชวาลย์ สุขสมจิตร์
๙๕. พล.ท.สุรศักดิ์ - คุณระพีพรรณ นาคธน
๙๖. พล.ท.อนุกร เดชะปัญญา
๙๗. พล.ต.ทำนุ - คุณพนิดา โพธิ์งาม
๙๘. พล.ท.ไสยสิทธิ์ บุณยรัตพันธุ์
๙๙. พล.ท.ชัชชัย ภัทรนาวิก
๑๐๐. พล.ท.พิเชษฐ์ - คุณนภาพร แย้มแก้ว
๑๐๑. พล.ท.จำนงค์ - คุณวารุณี จันพร
๑๐๒. พล.ท.พิจิตร - คุณจตุพร แก้วลี
๑๐๓. พล.ท.กำชัย - ศิริพร กำบังตน
๑๐๔. พล.ท.สุรใจ - พ.อ.หญิง อารยา จิตต์แจ้ง
๑๐๕. พล.ท.คำรณ - คุณนาลิวัล เครือวิชฌยาจารย์
๑๐๖. พล.ท.พงศ์เอก อภิรักษ์โยธิน
๑๐๗. พล.ท.พรเทพ พิริยะโยธิน -
นอ.หญิง มัณฑนา คำสีม่วง
๑๐๘. พล.ท.ปริญญา - พ.อ.หญิง ดารุณี ขุนนาศรี
๑๐๙. พล.ท.สุชาติ ผ่องพุฒิ
๑๑๐. พล.ท.สถาพร - ผศ. พญ.วลัยพร พันธ์กล้า
๑๑๑. ข้าราชการกรมสารบรรณทหาร
๑๑๒. พล.ท.ชมพล - คุณประภัสรา อามระดิษ
๑๑๓. พล.ท.อนุศักดิ์ - คุณภัทรพร เผ่านาค
๑๑๔. พล.ท.ไชยอนันต์ - คุณเพ็ญลักษณ์
จันทคณานุรักษ์
๑๑๕. พล.ท.ทวีวิทย์ นิยมเสน และครอบครัว
๑๑๖. พล.ท.ธิวา - คุณนาตยา เพ็ญเขตกรณ์
๑๑๗. พล.ท.บุญฤทธิ์ - คุณธีรพร อุตตมะรูป
๑๑๘. พล.ท.สุรศักดิ์ - คุณยุรีรัตน์ สาตราวาหะ
๑๑๙. พล.ต.วันชัย - คุณวนิดา ชัยประภา
๑๒๐. พล.ต.ประชาพัฒน์ วัจนะรัตน์
๑๒๑. พล.ต.พิสัณห์ - คุณศิริวรรณ ปฐมเอม
๑๒๒. พล.อ.ต.ณัฎฐนันท์ ธนัญชัย
๑๒๓. พล.ต.อภิศักดิ์ - คุณรจนา สมบัติเจริญนนท์
๑๒๔. พล.ต.สัณห์เพชร - คุณกนกวรรณ
สายสรรพมงคล
๑๒๕. พล.ต.ธิติชัย - คุณดลยา เทียนทอง
๑๒๖. พล.ต.สุทน เหมือนพิทักษ์ และข้าราชการ
สำนักนโยบายและแผนกรมยุทธการทหาร
๑๒๗. พล.ต.วิบูลจิตร - คุณมยุรี สว่างอารมณ์
๑๒๘. พล.ต.พัลลภ - คุณพรทิพย์ เฟื่องฟู
๑๒๙. พล.ต.ณรงค์ศักดิ์ - คุณประภัสสร อัมรานนท์
๑๓๐. พล.ต.กฤษฎา สุทธานินทร์
๑๓๑. พล.ต.วิวัฒน์ไชย - คุณนิธิวดี ศรีมานพ
๑๓๒. พล.ต.ขจรฤทธิ์ นิลกำแหง
๑๓๓. พล.ต.ไพโรจน์ ทองมาเอง
๑๓๔. พล.ต.วัลลภ แดงใหญ่
๑๓๕. พล.ต.บัณฑิต - พ.อ.หญิง สุวิภา สุวัฑฒน
๑๓๖. พล.ต.ประชุม - คุณผกามาศ กรุดสาท
๑๓๗. พล.ต.ลือเดช - คุณวนัญญา แสงชาติ
๑๓๘. พล.ต.ทนงศักดิ์ - พ.ท.หญิง จิตเกษม รองทิม
๑๓๙. พล.ต.ณัฐวุฒิ - ศ. ดร.อรพิน สบายรูป
๑๔๐. พล.ร.ต.จีระ - คุณจิตตินี เขียนวิจิตร
๑๔๑. พล.ต.ต.คีรีศักดิ์ ตันตินวะชัย
๑๔๒. พล.ต.ต.ภาณุรัตน์ หลักบุญ
๑๔๓. พ.ต.อ. นพ.โสภณ - ผศ. ดร.เอมอร
กฤษณะรังสรรค์
๑๔๔. พ.อ.สรวัฒน - พ.ท.หญิง หทัยภัทร ปัทมาคม
๑๔๕. พ.อ.อรรคเดช - ดร.อภิรัตน์ ประทีปอุษานนท์
๑๔๖. พ.อ.กิตติ คงสมบัติ
๑๔๗. พ.อ.ธีรยุทธ จินหิรัญ
๑๔๘. พ.อ.ศรัณยู - ดร.จารุวรินทร์
โอสถานุเคราะห์ วิริยเวชกุล

๑๔๙. พ.อ.วรวุฒิ - คุณสุดารัตน์ วุฒิศิริ
๑๕๐. พ.อ.อรรคเดช - ดร.อภิรัตน์ ประทีปอุษานนท์
๑๕๑. พ.อ.เอกศิษฐ - คุณศุภรัศมิ์ ใจตรงฉัตรพงศ์
๑๕๒. พ.อ.สกล - พ.อ.หญิง กนิษฐา โชติปัทมนนท์
๑๕๓. พ.ท.พีระดนย์ ปลูกสวัสดิ์ - ม.ล.อริณช กิติยากร
๑๕๔. ข้าราชการกรมยุทธการทหาร
๑๕๕. สำนักงานพระธรรมนูญทหาร
๑๕๖. ข้าราชการและพนักงานราชการ ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริและความมั่นคง
๑๕๗. ข้าราชการและพนักงานราชการ ศูนย์ศึกษายุทธศาสตร์ สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ
๑๕๘. ศ. ร.อ. ดร.ทินพันธุ์ นาคะตะ
๑๕๙. คุณเลิศวิโรจน์ โกวัฒนะ
๑๖๐. คุณอนุชา เสมารัตน์
๑๖๑. ศ. ดร.สุรเกียรติ์ เสถียรไทย
๑๖๒. มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย
๑๖๓. ครอบครัว สง่าเนตร
๑๖๔. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๘ หมู่นกหัวขวาน
๑๖๕. คุณศักดา - รศ.ยุวรีย์ พันธ์กล้า
๑๖๖. คณะผู้ตรวจราชการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
๑๖๗. ดร.โพยม จันทร์น้อย
๑๖๘. คุณสมชัย สมัยสุต
๑๖๙. คุณสุพันธุ์ มงคลสุธี
๑๗๐. คุณเจริญ ภัสระ
๑๗๑. คุณสมจิณณ์ พิลึก
๑๗๒. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พื้นที่อำเภอบางละมุง
๑๗๓. สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดชลบุรี
๑๗๔. คณะกรรมาธิการศาสนา ศิลปะวัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ
๑๗๕. คุณสมศักดิ์ - คุณหญิงปัทมา ลีสวัสดิ์ตระกูล
๑๗๖. คุณประชา รุ่งเพ็ชรวิภาวดี
๑๗๗. คุณหญิงอารยา พิบูลนครินทร์
๑๗๘. คุณดำรงค์ ปิ่นภูวดล
๑๗๙. คุณโชติกา สวนานนท์
๑๘๐. คุณวิทยา พานิชตระกูล วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๘
๑๘๑. ครอบครัว จีระแพทย์
๑๘๒. ครอบครัว แก้วมั่นธรรม
๑๘๓. กลุ่มชัยพฤกษ์
๑๘๔. คุณหนึ่งฤทัย เสือทับ
๑๘๕. คุณธนาภรณ์ พรมสุวรรณ
๑๘๖. คุณธีรวัฒน์ ภูมิจิตร
๑๘๗. คุณอุดร คงคาเขตร
๑๘๘. คุณกอบกุล นิลขำ และครอบครัว
๑๘๙. คุณณธีนนท์ ชัยสถาพร วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๘
๑๙๐. คุณยุพเรศ วงศ์บุญมี
๑๙๑. ศ. นพ.ภิรมย์ กมลรัตนกุล
๑๙๒. คุณกรวิทย์ เลิศศิริโชติ
๑๙๓. คุณไมตรี - คุณภาวิณี อินทุสุต
๑๙๔. คุณสุรชัย - คุณอรนันท์ เลี้ยงบุญเลิศชัย
๑๙๕. คุณพีระศักดิ์ - คุณพิณทอง พอจิต
๑๙๖. คุณณัฐชไม ถนอมบูรณ์เจริญ
๑๙๗. ดร.สมโภชน์ นพคุณ
๑๙๘. คุณอัชดา เกษรศุกร์
๑๙๙. คุณปรียนาถ สุนทรวาทะ
๒๐๐. ดร.สุนันท์ สิงห์สมบุญ
๒๐๑. ดร.เกียรติศักดิ์ กัลยาสิริวัฒน์
๒๐๒. คุณอภิชาต คำดี
๒๐๓. ดร.พจน์ อร่ามวัฒนานนท์ และภรรยา
๒๐๔. คุณคณิต - คุณศิริลักษณ์ วัลยะเพ็ชร์
๒๐๕. ดร.พันศักดิ์ ศรีพยัคฆเศวต
๒๐๖. คุณปนัดดา เจริญจิตมั่น (พี่ก้อย) วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๘
๒๐๗. คุณเลิศปัญญา บูรณบัณฑิต
๒๐๘. คุณวิชา - คุณวารี พลไพศาล
๒๐๙. คุณพรทิพา ชินเวชกิจวานิชย์
๒๑๐. คุณชัยศิริ วิชัยลักษณ์
๒๑๑. นักบริหารระดับสูง กระทรวงศึกษาธิการ รุ่นที่ ๕
๒๑๒. นักบริหารระดับสูง กระทรวงศึกษาธิการ รุ่นที่ ๕ GP6
๒๑๓. ฝ่ายเลขานุการคณะกรรมาธิการ การคมนาคม
๒๑๔. บ้านราชาวดี (ชาย)
๒๑๕. ข้าราชการกองพันทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยานที่ ๓
๒๑๖. กรมกิจการชายแดนทหาร
๒๑๗. บริษัทมหาชนจำกัด บี.กริม เพาเวอร์

๒๑๘. นักเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า รุ่นที่ ๒๓
๒๑๙. นักเรียนเตรียมทหาร รุ่นที่ ๑๒
๒๒๐. สำนักงานบริหารกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
๒๒๑. สถาบันพัฒนาครู อาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษา
๒๒๒. บริษัท เฮอริเทจ สแน็ค แอนด์ ฟู้ด จำกัด
๒๒๓. คณะนักศึกษาเสาหลักเพื่อแผ่นดิน (เกียรติยศ) รุ่นที่ ๑
๒๒๔. สกพ.๑ กลุ่มราชพฤกษ์
๒๒๕. รศ.ประณต - โสภาพร นันทิยะกุล
๒๒๖. กรมการสื่อสารทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย
๒๒๗. คณะกรรมาธิการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านการศึกษา สภาการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ
๒๒๘. คุณธีรวุทธิ์ ปางวิรุฬห์รักษ์ วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๘
๒๒๙. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค
๒๓๐. มูลนิธิบ้านบางแค
๒๓๑. คุณชัยศิริ วิชัยลักษณ์
๒๓๒. คณะนักศึกษา วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๔๖
๒๓๓. นักเรียนเตรียมทหาร รุ่นที่ ๑๑
๒๓๔. นักเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า รุ่นที่ ๒๒
๒๓๕. นักเรียนนายเรืออากาศ รุ่นที่ ๑๘
๒๓๖. Energy Progress Co., Ltd.
๒๓๗. บริษัท เพชราภรณ์ กรุ๊ป แทรเวล จำกัด
๒๓๘. หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย
๒๓๙. กัมพูชา และเวียดนามใต้ วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๘
๒๔๐. หมู่เสือ วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๘
๒๔๑. เดนมาร์ก - โปแลนด์ วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๘
๒๔๒. คณะกรรมาธิการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สภานิติบัญญัติแห่งชาติ
๒๔๓. โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) สมุทรปราการ
๒๔๔. หมู่ไก่ฟ้า วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๙
๒๔๕. นักเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า รุ่นที่ ๑๙
๒๔๖. นักเรียนเตรียมทหาร รุ่นที่ ๘
๒๔๗. มูลนิธิอาชีวเวชศาสตร์ไทยและภาคีเครือข่าย safety
๒๔๘. ชมรมศิษย์เก่า โรงเรียนทหารอังกฤษ
๒๔๙. นักบริหารระดับสูง กระทรวงศึกษาธิการ รุ่นที่ ๖
๒๕๐. หมู่นกเค้าแมว วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๘
๒๕๑. หมู่ไก่ฟ้า วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๘

วันอังคารที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๙ จำนวน ๑๓๖ พวง

๑. ศ. (พิเศษ) พรเพชร - คุณอารยา วิชิตชลชัย
๒. พล.อ.สุจินดา - คุณหญิงวรรณี คราประยูร
๓. พล.อ.วิโรจน์ - คุณหญิงลักขณา แสงสนิท
๔. พล.อ.สำเภา - คุณหญิงธนวันต์ ชูศรี
๕. พล.อ.อุดมเดช - คุณวิภาดา สีตบุตร
๖. พล.อ.วีรากฤต - คุณสัญลักษณ์ แย้มวิบูล
๗. พล.อ.สมนึก - น.ต.หญิง สุรางค์ เจียมสกุล
๘. พล.อ.มังกร - คุณวาสนา โกสินทรเสนีย์
๙. พล.อ.ฉัตร์ชัย - คุณณัญญา หิรัญเรือง
๑๐. พล.อ.สิทธิพร - คุณปทิตตา ทับเที่ยง
๑๑. พล.อ.เทพพงศ์ - คุณนริศรา ทิพยจันทร์
๑๒. พล.อ.ชลวิชญ์ เพิ่มทรัพย์
๑๓. พล.อ.โสภณ - คุณวัลลภา ศีลพิพัฒน์
๑๔. พล.อ.วิชิต - พล.ท.หญิง จุไรภัทร ยาทิพย์
๑๕. พล.อ.วิสุทธิ์ - คุณวิไลวรรณ นาเงิน
๑๖. พล.อ.มงคล - คุณหญิงทัศนีย์ อัมพรพิสิฏฐ์
๑๗. พล.อ.สมเจตน์ - คุณสุธีรา บุญถนอม
๑๘. พล.อ.ฉัตรชัย สาริกัลยะ
๑๙. พล.อ.วิโรจน์ - คุณชุติพร บัวเจริญ
๒๐. พล.อ.ปราการ - คุณฉวีวรรณ ชลยุทธ

๒๑. พล.ร.อ.ณะ - คุณปราณี อารีนิจ
๒๒. พล.ร.อ.สุรินทร์ - น.อ.หญิง รัตนา เริงอารมณ์
๒๓. พล.อ.อ.จอม - น.อ.หญิง กรนันท์ รุ่งสว่าง
๒๔. พล.อ.อ.อวยชัย - คุณวนิดา แจ้งเร็ว
๒๕. พล.อ.อ.อิทธิพร - คุณนภาพร ศุภวงศ์
๒๖. พล.ต.อ.วุฒิ พัวเวส และครอบครัว
๒๗. พล.ต.อ.จักรทิพย์ - ดร.บุษบา ชัยจินดา
๒๘. พล.ท.เจิดวุธ - คุณศรีสุภา คราประยูร
๒๙. พล.ท.วิเศษ อินทรวงส์สักดิ์
๓๐. พล.ท.ลิขิต - คุณศันสนีย์ ถ้ำอุทก
๓๑. พล.ท.สมบูรณ์ - คุณเอื้อมพร ศรีมณฑา
๓๒. พล.ท.ไพโรจน์ - พ.อ.หญิง มันทนา ธีระภพ
๓๓. พล.ท.ณฐพนธ์ - พญ.จันทราภา ศรีสวัสดิ์
๓๔. ข้าราชการกรมยุทธศึกษาทหารบก
๓๕. พล.ท.อนุกร เดชะปัญญา
๓๖. พล.ท.สุรศักดิ์ - คุณระพีพรรณ นาคธน
๓๗. พล.ท.ภาณุพล - คุณชิตโฉม บรรณกิจโศภน
๓๘. พล.ท.ชูชาติ - พญ.จิตสุดา บัวขาว
๓๙. พล.ท.ชัยพฤกษ์ อัยยะภาคย์
๔๐. พล.ท.ชิติสรรค์ - คุณณิชชานันทน์ สุขเกษตร
๔๑ พล.ท.อภิรัชต์ - รศ. ดร.กฤษติกา คงสมพงษ์
๔๒. พล.ท.กฤษฎา ดวงอุไร
๔๓. พล.ต.ทำนุ - คุณพนิดา โพธิ์งาม
๔๔. พล.ต.พจน์ - คุณฐิตตะวัน เฟื่องฟู
๔๕. พล.ต.สัณณชัย - คุณกมลรส ทองขวัญ
๔๖. พล.ต.ธวัชชัย - คุณอัญมนี ชวนสมบูรณ์
๔๗. พล.ต.พร - คุณสิริรัฐ ภิเศก
๔๘. พล.ต.พงษ์สวัสดิ์ - พ.อ. ทพญ.สาวิตรี พรรณจิตต์
๔๙. พล.ต.สมพงษ์ แจ้งจำรัส
๕๐. พล.ต.ต.มงคล - คุณขนิษฐา หรุ่นเริงใจ
๕๑. พล.ต.ต.ธนายุตม์ - คุณนภัสนันท์ วุฒิจรัสธำรงค์
๕๒. พ.อ.ชิดชนก - คุณสิทธิพรรณ นุชฉายา
๕๓. พ.อ.วุฒิชัย - คุณนิษฐา คนึงกิจก้อง
๕๔. พ.อ.อภิวิศน์ - คุณขวัญวรางค์ สุธรรมวรโรจน์
๕๕. พ.อ.ดร.ดิเรก ดีประเสริฐ และภริยา
๕๖. พ.อ.ศุภณัฐ - คุณจารุภรณ์ แก้วหิรัญ
๕๗. ม.ล.ปนัดดา ดิศกุล และภริยา
๕๘. คุณอภิศักดิ์ ตันติวรวงศ์
๕๙. คุณวัลลภ พลอยทับทิม
๖๐. คุณญาณี เลิศไกร
๖๑. คุณพุฒิพัฒน์ เลิศเชาวสิทธิ์
๖๒. คุณชลธิศ สุรัสวดี
๖๓. คุณพรทิพา ชินเวชกิจวานิชย์
๖๔. แอคคอร์ด พรีเวล
คุณณัฐวุฒิ - คุณเบ็ญจวรรณ ลิมป์นภากิจ
๖๕. คุณวรรณจนา ด่านศิริ
๖๖. ร้านไทยสิงหรา
๖๗. บริษัท รุ่งดีกรุ๊ป จำกัด
๖๘. คุณวรภัค ธันยาวงษ์
๖๙. ศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ
๗๐. หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย
๗๑. สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพิการทางสมอง
และปัญญา
๗๒. สถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมอง
และปัญญา (หญิง)
๗๓. คุณปกรณ์ - คุณเกสร พันธุ
๗๔. คุณอุดม พลอดจินดา
๗๕. โรงแรมริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ
๗๖. ดร.สมาน ตั้งทองทวี วิทยาลัยป้องกัน
ราชอาณาจักร รุ่นที่ ๔๖ (หมู่นกยูง)
๗๗. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๐ (หมู่กวาง)
๗๘. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๐
๗๙. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๐
(หมู่นกหัวขวาน)
๘๐. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๐ (หมู่เสือ)
๘๑. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๐
(หมู่นกเค้าแมว)
๘๒. คุณสุชาติ เจียรานุสถิต วิทยาลัยป้องกัน
ราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๘
๘๓. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๘
(หมู่สิงโต)
๘๔. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๘ (หมู่วัว)
๘๕. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๘
(หมู่นกยูง)
๘๖. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๘
(หมู่เหยี่ยว)
๘๗. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๘
(หมู่ช้าง)
๘๘. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๙
(หมู่ไก่ฟ้า)
๘๙. ข้าราชการ สำนักวางแผนการฝึกร่วม และผสม
กรมยุทธการทหาร

๙๐. ข้าราชการส่วนบัณฑิตศึกษา
โรงเรียนเสนาธิการทหารบก
๙๑. ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้าง
สถาบันเวชศาสตร์การบินกองทัพอากาศ
๙๒. กรมแผนที่ทหาร
๙๓. ข้าราชการโรงเรียนเสนาธิการทหารบก
๙๔. พลักสูตรเสาหลักเพื่อแผ่นดิน
๙๕. หน่วยงาน พม.นนทบุรี
๙๖. สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ ๒๕๕๗
๙๗. ครอบครัว สุมะโน
๙๘. คุณวรารัตน์ อติแพทย์
๙๙. สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาปฏิบัติ
หน้าที่สำนักงานเลขาธิการ
สภานิติบัญญัติแห่งชาติ
๑๐๐. คุณอนุสันต์ เทียนทอง
๑๐๑. คุณฉัตรชัย - คุณจันทนา ปิยะสมบัติกุล
๑๐๒. คุณปุณยาภร ณ สงขลา (หลานตุ๋ย)
๑๐๓. พ.อ. ดร.ปุญชรัศมิ์ มีพร้า
๑๐๔. ศิษย์เก่าโยธินบูรณะ รุ่น ๐๗
๑๐๕. สมาคมศิษย์เก่าโยธินบูรณะ
๑๐๖. ดร.วีรพงศ์ ไชยเพิ่ม
๑๐๗. คณะกรรมการการนิคมอุตสาหกรรม
แห่งประเทศไทย
๑๐๘. คุณมนัส ปิยะตรีงส์
๑๐๙. ดร.ประวิช รัตนเพียร
๑๑๐. บจก.โกลบอล ยูทิลิตี้ เซอร์วิส
๑๑๑. คุณดาวน้อย สุทธินิภาพันธ์
๑๑๒. คุณอรณพ - คุณสาวินี จันทรประภา
๑๑๓. บริษัทมหาชนจำกัด เอ็ม ดี เอ็กซ์
นิคมอุตสาหกรรมเกตเวย์ซิตี้
๑๑๔. คุณภวัต - คุณณภัทร เลิศมุกดา
๑๑๕. คุณอภิชาต อภิชาตบุตร
๑๑๖. คุณมณเฑียร เจริญผล
๑๑๗. คุณวิเชษฐ์ เกษทองศรี
๑๑๘. ดร.พจน์ อร่ามวัฒนานนท์
๑๑๙. คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์
๑๒๐. คุณสุพัฒนพงษ์ พันธ์มีเชาว์
๑๒๑. ดร.หลักชัย กิตติพล
๑๒๒. บริษัท ไทรเบคก้า เอ็นเตอร์ไพร้ส จำกัด
๑๒๓. บริษัท ส.นภา (ประเทศไทย) จำกัด
๑๒๔. ดร.จิตราภรณ์ เตชาชาญ
๑๒๕. นักบริหารระดับสูงกระทรวงศึกษาธิการ
รุ่นที่ ๖ GP3
๑๒๖. คุณสาณิต รัตนาวะดี
๑๒๗. คุณทวิช เตชะนาวากุล
๑๒๘. นิคมอุตสาหกรรมไฮเทค
๑๒๙. คณะกรรมการขับเคลื่อน
การปฏิรูปประเทศด้านการเมือง
สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ
๑๓๐. คุณอนุกูล ปีดแก้ว
๑๓๑. คุณสมคิด สมศรี
๑๓๒. ชมรมพัฒนาสังคมและความมั่นคง
ของมนุษย์ (พมจ.)
๑๓๓. คุณเจน นำชัยศิริ
๑๓๔. คุณสุขสันต์ ตั้งสะสม
๑๓๕. คุณภัทรินทร์ ลือกาญจนวนิช
๑๓๖. เสาหลักเพื่อแผ่นดิน
๑๓๗. คุณสมชาย อัศวเศรณี (จิ๊)

วันพุธที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๙ จำนวน ๔๗ พวง

๑. พล.ท.ธนเกียรติ ชอบชื่นชม
๒. ดร.สมนึก - ดร.ศศมณฑ์ สงวนสิน
๓. มูลนิธิรักษ์โยธิน
๔. พล.ต.อ.นิพจน์ วีระสุนทร
๕. ห้างปืนรัตนา
๖. พล.อ.เจษฎา ศรีสุภาพ
๗. พล.ต.อ.ปานศิริ - คุณปัทมา ประภาวัต
๘. แผนกเทนนิส กองทัพอากาศ
๙. บริษัท ซุปเปอร์ วอเตอร์ จำกัด
๑๐. พล.ร.ต.อรุณ บุญแท้ และครอบครัว
๑๑. ดร.ธีร์ ภวังคนันท์
๑๒. พล.ท.พรเลิศ วรสีหะ และครอบครัว
๑๓. บริษัท เวลโกรว์ อินดัสทรีส์ จำกัด
๑๔. พล.ท.ธนัฐธัชญ์ พลอยไพศาล
๑๕. พัฒนาสัมพันธ์ระดับผู้บริหาร รุ่นที่ ๔
๑๖. พล.ท.อภิชาติ อุ่นอ่อน
๑๗. คุณต่อพงศ์ เสลานนท์
๑๘. อมตะกรุ๊ป

๑๙. พล.ต.อ.วิเชียร - คุณกิ่งดาว พจน์โพธิ์ศรี
๒๐. พล.อ.วุฒินันท์ - คุณชาริตา ลีลายุทธ
๒๑. พ.อ.เอื้อชาติ - คุณพัชรินทร์ หนุนภักดี
๒๒. คุณบุญทักษ์ หวังเจริญ
๒๓. บริษัท ไทย บอนเนต เทรดดิ้ง โซน จำกัด
๒๔. พล.อ.พรสิน - คุณวิไลลักษณ์ พงษ์สุวรรณ
๒๕. คุณสมชัย - คุณวัลลีย์ เพียรสถาพร
๒๖. บริษัท ฮอลลีวู้ด อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด
๒๗. คุณวลัยรัตน์ ศรีอรุณ
๒๘. คุณธีรภัทร ประยูรสิทธิ
๒๙. สถานแรกรับเด็กชายปากเกร็ด
๓๐. คุณเจริญ - คุณหญิงวรรณา สิริวัฒนภักดี
๓๑. ศ. ดร.สมคิด เลิศไพฑูรย์
๓๒. พล.ต.อ.พงษ์ศักดิ์ โรหิโตปการ
๓๓. พล.อ.นาวิน ดำริกาญจน์
๓๔. คณะกรรมาธิการพาณิชย์ การอุตสาหกรรมและการแรงงาน สภานิติบัญญัติแห่งชาติ
๓๕. นิคมอุตสาหกรรมปิ่นทอง
๓๖. GUARDIAN PROPERTY MANAGEMENT CO., LTD
๓๗. บริษัท อาร์ไอแอล 1996 จำกัด
๓๘. พล.อ.อ.ถาวร มณีพฤกษ์
๓๙. โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์
๔๐. ดร.สุภาพ - ดร.มาลินี ปูรานิธิ วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๔๖
๔๑. พล.อ.สมพงศ์ มุกดาสกุล
๔๒. บริษัท มหาชนจำกัด เหมราชพัฒนาที่ดิน
๔๓. สมาคมนิคมอุตสาหกรรมไทย และพันธมิตร
๔๔. บริษัท นิคมอุตสาหกรรมเอเซีย จำกัด
๔๕. บริษัท มหาชนจำกัด จัดการและพัฒนาทรัพยากรน้ำภาคตะวันออก
๔๖. คุณกัมพล ติยะรัตน์
๔๗. ห้างหุ้นส่วนจำกัด อรุณการพิมพ์

วันพฤหัสบดีที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๙ จำนวน ๒๕ พวง

๑. พล.อ.สิริศักดิ์ - คุณจุติพร วรเจริญ
๒. วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก
๓. คุณชัยวัฒน์ อุทัยวรรณ์
๔. พล.อ.อนุพงษ์ - คุณกุลยา เผ่าจินดา
๕. พล.ท.ณัฐ - คุณรมิดา อินทรเจริญ
๖. คุณเชิญพร เต็งอำนวย
๗. ศ. ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์
๘. ผอ.เจตนา แดงอินทวัฒน์
๙. พล.อ.สุรวัช บุตรวงษ์
๑๐. บริษัท สหพัฒนพิบูล จำกัด (มหาชน)
๑๑. คุณณรงค์ โชควัฒนา
๑๒. พล.อ.อู้ด - พล.ท.หญิง วรนุช เบื้องบน
๑๓. นพ.นพปฎล - พล.อ.ต.หญิง สุรภา โกศลารักษ์
๑๔. พล.ต.ณัฐพงษ์ เพราแก้ว
๑๕. ดร.สมชาย หาญหิรัญ
๑๖. พล.ท.กู้เกียรติ ศรีนาคา
๑๗. บริษัท ไทรทัน โฮลดิ้ง จำกัด (มหาชน)
๑๘. นิคมอุตสาหกรรมราชบุรี บริษัท มหาชัยพัฒนาที่ดิน จำกัด
๑๙. ดร.อภิชัย เตชะอุบล
๒๐. คุณจรินทร์ - รศ.รัตนา จักกะพาก
๒๑. พล.อ.ทวนชัย - คุณปราณี พันธ์เพิ่มศิริ
๒๒. พล.ต.ณัฏฐ์พัชร์ - คุณพัฒน์ธัญญ์ ชาตวัฒนานนท์
๒๓. พล.อ.นิพัทน์ - พญ.พรพรรณ บุณยรัตพันธุ์
๒๔. พล.อ.รัตนพันธุ์ - คุณวันฤดี โรจนะภิรมย์
๒๕. พล.ร.ท.ปรีชาญ - คุณดุลยลัคน์ จามเจริญ

วันศุกร์ที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๙ จำนวน ๗ พวง

๑. คุณสุนีย์ สัจจาไชยนนท์
๒. พล.ต.พจน์ - ดร.ฐิตตะวัน เฟื่องฟู
๓. พล.อ.ธวัชชัย สมุทรสาคร
๔. คุณโอฬาร อัศวฤทธิ์กุล
๕. ศูนย์ตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์
๖. พล.ต.ศักดา - น.อ.หญิง มะลิวัลย์ พลอยไป ร.น. วังศุโขทัย
๗. คุณพรชัย ตระกูลวรานนท์

รายนามผู้สนับสนุนการจัดงาน



• พระครูพิศาลสารกิจ เจ้าอาวาส วัดประดู่ตะบอง ต.ตะทุ่ม อ.มหาราช จ.พระนครศรีอยุธยา	ผ้าไตร
• พระวิสิฐคณาภรณ์ วัดมงคลชัยพัฒนา รองเจ้าคณะ จ.สระบุรี	ผ้าไตร
• พระวิสิฐคณาภรณ์ วัดมงคลชัยพัฒนา รองเจ้าคณะ จ.สระบุรี	ผ้าไตร
• เจ้าอาวาสวัดกล้วย จ.นนทบุรี	ผ้าไตร
• กองบัญชาการกองทัพไทย	สนับสนุนงานด้านธุรการ พิธีการ อาหาร เครื่องดื่ม ในการจัดงานพระราชทานเพลิงศพทั้งหมด
• บริษัทจัดการและพัฒนาทรัพยากรน้ำ ภาคตะวันออก จำกัด (มหาชน)	น้ำดื่มแบบถ้วย
• คุณอัศวิน อ้วนโพธิ์กลาง รุ่น ๑๒ (บูธเบียร์ช้าง)	น้ำดื่ม และน้ำชาโออิชิ
• คุณณธีนนท์ ชัยสถาพร (วปอ.๕๘)	น้ำดื่ม
• หน่วยงานพัฒนาสังคมฯ ชลบุรี	ข้าวหลาม
• บริษัท โกลบอล จำกัด	Snack Box S&P

กราบขอบพระคุณ

ครอบครัวสง่าเนตร ขอกราบขอบพระคุณผู้บังคับบัญชา ท่านผู้มีเกียรติ และบรรดาญาติมิตรทั้งหลายเป็นอย่างสูง ที่ได้กรุณาให้เกียรติสละเวลามาร่วมพิธีบำเพ็ญกุศล และร่วมงานพระราชทานเพลิง คุณพ่อ พันโท เหรียญ สง่าเนตร อีกทั้งได้มอบหรีด ปัจจัยร่วมทำบุญ และสิ่งของสนับสนุนการดำเนินงาน นำมาซึ่งความซาบซึ้งใจ

ขอกุศลผลบุญอันเกิดจากเมตตาจิตและกุศลจิตของท่าน ได้ส่งผลให้ท่านมีความสุข ความเจริญ สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ และประสบแต่สรรพมงคล ตลอดไป

ทั้งนี้ หากมีสิ่งอันใดบกพร่อง ขอกราบขออภัยอย่างยิ่งมา ณ ที่นี้

ครอบครัวสง่าเนตร



พิมพ์ที่ : หจก. อรุณการพิมพ์ โทร. ๐-๒๒๘๒-๖๐๓๓-๔

อย่าลืมพระ ละศีล จะสิ้นศักดิ์
เหมือนลืมหลัก ศักดิ์สิทธิ์ ผิดวิสัย
ถ้ามีศีล มีธรรม ประจำใจ
ศิวิไลซ์ ล้ำเลิศ ที่เกิดมา
พระพุทโธ ธัมโม สังโฆช่วย
เอื้ออำนวยให้สมปรารถนา
ให้แคล้วคลาด ปลอดภัย ทั้งไปมา
ทุกทิวา มีแต่สุข ไม่ทุกข์เอย

พันโท เหรียญ สง่าเพตร

